VICTORIA ZDROK WILSON
JOHN WILSON



Program de 30 de zile
pentru reînvierea pasiunii
și a dorinței

VICTORIA ZDROK WILSON
JOHN WILSON



TERAPIE SEXUALĂ PENTRU CUPLU

Program de 30 de zile
pentru reînvierea pasiunii
și a dorinței

LITERA®

The 30-Day Sex Solution: How to Build Intimacy, Enhance Your Sex Life, and Strengthen Your Relationship in One Month's Time
Victoria Zdrok Wilson, John Wilson

Copyright © 2011 F + W Media, Inc.
Toate drepturile rezervate



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Terapie sexuală pentru cuplu.
Program de 30 de zile pentru reînvierea pasiunii și a dorinței
Victoria Zdrok Wilson, John Wilson

Copyright © 2012 Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Marius Chitoșcă

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Andrei Popescu, Georgiana Harghel
Copertă: Andrei Gamarț
Tehnoredactare și prepress: Valentin Vârtosu Jr.

Această carte oferă doar informații cu caracter general și nu ar trebui folosită pentru a diagnostica sau a trata probleme de sănătate. Ideile, procedurile și sugestiile din această carte au drept scop să completeze, nu să înlocuiască sfaturile unui profesionist din domeniul medical. Cereți sfatul medicului înainte de a aplica oricare dintre sugestiile din această carte, ca și în orice situație care ar putea necesita diagnosticare sau tratament medical. Autorul și editura nu își asumă nici o răspundere pentru daunele provocate, direct sau indirect, prin folosirea acestei cărți.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WILSON, VICTORIA ZDROK
Terapie sexuală pentru cuplu / Victoria Zdrok Wilson, John Wilson; trad.: Marius Chitoșcă. – București: Litera, 2012
ISBN 978-606-93314-3-9

I. Wilson, John
II. Chitoșcă, Marius (trad.)

613.88

Cuprins

INTRODUCERE 9

PARTEA I
Factorul prioritate
Zilele 1–6

CAPITOLUL 1. Angajamentul față de program 17

CAPITOLUL 2. Eliberați-vă libidoul 30

CAPITOLUL 3. Reducerea surselor de distragere a atenției ... 48

PARTEA A II-A
Factorul intimitate
Zilele 7–12

CAPITOLUL 4. Înlăturarea barierelor emoționale 65

CAPITOLUL 5. Îmbunătățirea comunicării intime 78

CAPITOLUL 6. Dezvăluirea vulnerabilității sexuale 91

PARTEA A III-A
Factorul noutate
Zilele 13–18

CAPITOLUL 7. Reinventarea de sine 111

CAPITOLUL 8. Redescoperirea reciprocă 125

CAPITOLUL 9. Rescrierea scenariului vostru sexual 138

PARTEA A IV-A
Factorul obrăznicie
Zilele 19–24

CAPITOLUL 10. Conferiți sexului un caracter ludic.....167

CAPITOLUL 11. Utilizarea artei erotice pentru intensificarea stării de excitație.....182

CAPITOLUL 12. Lărgirea orizonturilor sexuale.....194

PARTEA A V-A
Factorul măreție
Zilele 25–30

CAPITOLUL 13. Amânarea recompensării sexuale.....209

CAPITOLUL 14. Cum deveniți perechea perfectă din punct de vedere sexual.....217

CAPITOLUL 15. Transcenderea nivelului fizic al iubirii... 233

POSTFAȚĂ.....243

ANEXĂ.....245

INDEX.....251

DESPRE AUTORI..... 256

Dedicăm această carte părinților, copiilor
și pacienților noștri, care ne oferă sprijin spiritual,
provocări intelectuale și o nesfârșită sursă de inspirație

INTRODUCERE

America este cuprinsă de o nouă epidemie – o inerție sexuală debilitantă, care ne scade libidoul, ne stinge pasiunea și ridică între noi ziduri emoționale.

Statisticile arată că până la 17 milioane de oameni căsătoriți din Statele Unite ale Americii nu întrețin deloc relații sexuale. Mulți dintre cei care continuă să facă sex îl percep ca fiind plictisitor, nesatisfăcător, lipsit de pasiune și de romantism. Un studiu a ajuns la conluzia că 25% dintre femei nu reușesc să atingă orgasmul, 30% dintre ele nu sunt interesate de sex, peste 30% dintre bărbați suferă de ejaculare precoce și un mare procentaj aparținând ambelor sexe se plânge că nu întreține relații sexuale destul de frecvent. De ce ajung atât de multe relații de cuplu să fie lipsite de satisfacție sexuală? Plictisul sexual împreună cu oboseala, stresul, copiii, îmbătrânirea și conflictele conjugale scad nivelul libidoului și sting pe nesimțite pasiunea.

Stilul nostru de viață oferă un teren fertil pentru virusul stagnării sexuale. Americanii sunt o națiune surmenată, care nu se odihnește suficient. Rezultatul? Nu mai avem chef de partenerii noștri. Pentru că suntem mai neatenți, mai distanți, mai reci și mai puțin apropiați emoțional unii de alții decât în orice altă perioadă a existenței noastre, simțim mai puțină pasiune și romantism sexual. Totuși, pasiunea sexuală este de o importanță crucială pentru satisfacția maritală; ea este piatra de temelie a fericirii unui cuplu și un indicator clar al longevității relației.

De ce aveți nevoie de această carte

Ați deschis această carte probabil pentru că vă gândiți cu nostalgie la zilele de dragoste înfocată pe care obișnuiați să le trăiți alături de partenerul vostru sau partenera voastră, pentru că vă doriți în secret mai multă pasiune, mai mult romantism și o scânteie care să reaprindă flacăra iubirii în viața voastră sau pentru că vă întrebați dacă nu cumva există experiențe sexuale diferite de cele pe care le-ați trăit până acum.

Deși cultura noastră promovează un ideal romantic al cuplurilor care sunt fericite „până la adânci bătrânețe", realitatea este că monogamia aduce adesea monotonie și „până la adânca plictiseală". Fiind de cincisprezece ani într-o relație de cuplu, ne-am luptat și noi, la rândul nostru, cu o plictiseală tot mai pronunțată, cu o dorință diminuată și cu lipsa de timp provocată de carierele noastre, de problemele de sănătate ale părinților și de cei doi copii nu tocmai ușor de crescut. În pofida faptului că ne ocupăm de domeniul sănătății mentale și că tratăm cupluri în mod regulat, am reușit să ne ignorăm propria relație, cedând chiar în fața virusului de care încercăm să-i vindecăm pe alții.

Programul Sex Rx

Din fericire, am fost în măsură să recunoaștem simptomele diminuării pasiunii și să punem la punct un program care a funcționat în cazul nostru și al pacienților noștri. Îl numim Sex Rx. Această rețetă pentru treizeci de zile include exerciții și provocări fizice și mentale, care vă reînvie pasiunea și reînnoiesc romantismul și dorința în viața voastră sexuală.

Veți fi surprinși să aflați că programul nostru se concentrează mai mult pe exercițiile mentale decât pe cele fizice. Asta pentru că noi considerăm creierul a fi cel mai sensibil organ sexual. Deși tipul corect și cantitatea adecvată de interacțiune fizică sunt necesare pentru producerea unui orgasm, mintea voastră este cea care dă sens valului de plăcere pe care îl simțiți înainte

de orgasm, pe durata acestuia și după consumarea lui. Atunci când înlăturați barierele emoționale negative, când vă simțiți în siguranță și în legătură cu partenera/partenerul, când nevoile și fanteziile vă sunt recunoscute și împlinite, sexul devine mai mult decât un spasm muscular sau o eliberare a tensiunii acumulate.

Acesta este motivul pentru care programul nostru tratează în detalii exprimarea liberă a sentimentelor și explorarea fanteziilor voastre și abordează doar pe scurt câteva dintre pozițiile și tehnicile sexuale. Puteți afla oricând despre tipul corect de interacțiune fizică sugerată în nenumăratele manuale de sex disponibile pe piață. Programul nostru urmărește scopul ambițios de a vă ajuta să aveți o viață sexuală incitantă, care să aprofundeze intimitatea în cuplu și să vă împlinească la nivel sufletesc, prin „sexersarea" minții voastre.

Regulă Sex Rx: *Sexul fantastic = Sentimente eliberate + Fantezii împlinite + Instrucțiune fizică centrată pe plăcerea partenerei/partenerului*

Cum să folosiți acest program

Dacă sunteți asemenea majorității cuplurilor aflate într-o relație stabilă, v-ați gândit la sex ca la un dar de nuntă special atunci când v-ați întâlnit prima oară. A fost un cadou nou-nouț, atrăgător, ambalat frumos în staniol lucios, cu o fundă și o dedicație scrisă: „Viitorul tău plin de pasiune." Dar, când ați desfăcut ambalajul de lux și ați deschis cutia, ați descoperit exasperați un mecanism complicat, alcătuit din nenumărate piese fără instrucțiuni de folosire sau unelte ajutătoare. Acesta implica elemente din trecut și din prezent, dinamica dintre sine și celălalt, uniri și despărțiri, personalizări și obiectivizări.

Anumite părți ale mecanismului funcționau, astfel încât v-ați mulțumit cu ele pentru moment. Asamblarea structurii necesita timp și eforturi comune și probabil că ați intenționat să îmbunătățiți lucrurile în această privință, însă ați fost luați cu munca și cu presiunile vieții în familie, astfel încât ați pus

cutia în dulap, lăsând afară doar scheletul mecanismului, care părea să funcționeze satisfăcător și așa.

Asta până s-a blocat, după care v-ați amintit că nu v-ați mai sinchisit să montați restul structurii. Din acest motiv a fost scrisă cartea de față: să vă ajute la asamblarea mașinăriei sexuale.

Deși țelul programului nostru este să vă ofere instrumentele de care aveți nevoie pentru a monta împreună structura satisfacției sexuale, noi nu vă putem furniza instrucțiunile precise de asamblare – fiecare individ are dorințe unice. Va depinde de voi să folosiți aceste unelte în maniera care vă oferă cea mai mare satisfacție sexuală.

Asamblarea pieselor va părea o muncă grea, pentru că așa și este. Relațiile dintre sexe sunt infinit de complicate și dificile, chiar și pentru experții în viața de cuplu. Natura noastră umană ne împiedică să fim mereu alături unul de celălalt și să ne iubim în permanență cu aceeași intensitate. Avem tendința să ne agățăm de amintiri neplăcute, să exagerăm, să internalizăm și să dăm evenimentelor proporții și semnificații catastrofale. Acest lucru ne face să învinuim cu ușurință și să ne răzgândim cu greu, să ne deprimăm ușor și să ne înveselim anevoie, să ne fie ușor să coexistăm, dar să stabilim cu dificultate legături personale autentice.

Dar, dacă depuneți eforturile necesare, veți descoperi că raportarea la persoana iubită și întreținerea focului pasiunii vor deveni în timp mai ușoare și nu vă veți mai simți ca și cum ați pedala în șaua bicicletei, gâfâind, către vârful muntelui. Veți beneficia de un al doilea suflu motivațional, încurajați de schimbările produse în voi și în cadrul relației voastre. Pe lângă faptul că vă ajută la soluționarea unor probleme deja existente, programul nostru este conceput să vă ajute să preveniți probleme de cuplu viitoare. Așa că respectați-l, chiar și atunci când pare dificil și anost, chiar și atunci când schimbarea dorită de voi nu este vizibilă și vă vine să renunțați. O relație satisfăcătoare este cel mai important indicator al succesului

şi al fericirii în viaţă şi, totodată, un scop care merită efortul investit în atingerea lui.

Cele cinci părţi ale programului

Această carte este alcătuită din cinci părţi principale sau factori principali. Fiecare dintre aceşti factori este necesar pentru a naşte şi a întreţine pasiunea într-o relaţie pe termen lung.

Factorul prioritate: Dacă nu acordaţi prioritate vieţii voastre sexuale, aceasta va rămâne ultima pe lista voastră, adunând praf, uitată undeva în sertarul din spate al creierului vostru suprasolicitat. Faptul că o transformaţi într-o prioritate vă va afirma angajamentul faţă de atingerea fericirii în relaţia în care vă aflaţi.

Factorul intimitate: Intimitatea este o altă componentă crucială a pasiunii. În relaţiile pe termen lung, este nevoie să vă cunoaşteţi şi să vă plăceţi unul pe celălalt pentru a dori să faceţi sex. Nimic altceva nu stinge mai repede pasiunea decât conflictele nerezolvate şi sentimentele negative provocate de o comunicare deficitară.

Factorul noutate: Fără noutate, o viaţă sexuală monogamă devine monotonă, mohorâtă, plictisitoare şi nesatisfăcătoare, de vreme ce repetaţi ca roboţii aceleaşi mişcări.

Factorul obrăznicie: Factorul obrăzniciei jucăuşe, al ghiduşiilor şi al strengăriilor amplifică pasiunea, de vreme ce vă îndeamnă să muşcaţi dintr-un fruct anterior oprit.

Factorul măreţie: În cele din urmă, ridicarea sexului la nivelul unei căutări spirituale duce extazul amoros pe culmi nebănuite.

Fiecare parte conţine trei capitole, iar fiecare capitol acoperă două zile din acest program de treizeci de zile.

Respectarea programului

Pot fi zile în care nu veţi avea timp să faceţi toate exerciţiile prescrise, zile în care veţi încetini ritmul, zile în care partenerul sau partenera nu va coopera, zile în care nu vă vor plăcea unele

exerciții sau idei și zile în care pot interveni alte priorități. Aceste situații sunt de așteptat. Dar nu renunțați dacă rămâneți în urmă și dacă partenerul sau partenera nu investește la fel de mult efort ca voi. Nu vă veți putea obliga niciodată partenera sau partenerul să se schimbe. Nu vă puteți schimba decât pe voi înșivă – însă chiar și această schimbare va fi un succes, căci vă va îmbunătăți relația și vă va încuraja partenera sau partenerul să se schimbe la rândul său.

Dacă vreți să vă bucurați de mai multă pasiune în viața sexuală sau să retrăiți dorința pe care o simțeați odinioară unul pentru celălalt, este necesar, mai întâi, să petreceți mai mult timp împreună, ca un cuplu. Petreceți acest timp cu activități nonsexuale care generează un sentiment de legătură, de bunăvoință și de încredere reciprocă. Acest lucru vă va consolida și aprofunda relația și va permite activităților sexuale aflate în program să se producă într-o relație care este pe atât de intimă în afara dormitorului pe cât este în interiorul acestuia.

În primele două săptămâni ale acestui program, abțineți-vă de la acte sexuale și concentrați-vă asupra conexiunii mentale și emoționale dintre voi. Acest fapt va înlesni o acumulare de tensiune și de nerăbdare sexuală, în timp ce veți lucra la îmbunătățirea libidoului, la eliberarea minții de piedici sexuale și la modificarea scenariului vostru sexual.

În cele din urmă, acest program va iniția reactualizarea, creșterea și maturizarea voastră sexuală, încurajându-vă să porniți într-o călătorie pasională către o intimitate mai profundă, către sănătate fizică, vindecare emoțională, stimulare intelectuală, explorare erotică și hrană spirituală. Trăiți o viață erotică! Găsiți picături de pasiune în fiecare clipă și transformați-le în interacțiuni încărcate de erotism cu partenera sau partenerul. Aceste interacțiuni erotice vor alimenta mecanismul potențial perpetuu al „viitorului vostru plin de pasiune".

***Regulă Sex Rx**: Trăiți o viață plină de erotism! Căutați pasiunea în viața de zi cu zi și transformați-o apoi în dorință față de parteneră sau de partener.*

PARTEA I

FACTORUL PRIORITATE
ZILELE 1-6

CAPITOLUL 1

ANGAJAMENTUL FAȚĂ DE PROGRAM

Probabil că v-ați săturat să vă lăsați viața sexuală pe ultimul loc, dar nu prea știți ce să faceți în această privință. Din cauza solicitărilor cotidiene, sexul ajunge să nu mai încapă aproape deloc pe lista voastră cu sarcini și activități – fiind plasat undeva după vizita la socri și curățenia în garaj. Poate vedeți romantismul și pasiunea ca pe un lux mai degrabă decât ca pe o necesitate, asemănătoare unei vacanțe exotice pe o insulă tropicală, pe care v-o puteți permite doar din când în când.

De ce are de suferit activitatea sexuală

Nu sunteți singurii în această privință. Multe cupluri au o relație lipsită de sex și de pasiune. Printre numeroasele cauze se numără stresul de la locul de muncă, problemele din relație, lipsa timpului, a energiei și a intimității. Majoritatea cuplurilor sunt împovărate cu tot soiul de griji: cariera, presiuni financiare, copii solicitanți sau rude în vârstă care au nevoie de îngrijire – prea multe responsabilități, fără suficiente momente de respiro. Oamenii își petrec timpul liber în afara patului conjugal, butonând telefoanele BlackBerry, iPod-urile și iPad-urile, navigând pe internet, pe e-mail și rețele sociale.

Și totuși cercetările arată că sexul este mai mult decât un simplu act de procreare sau de eliberare în mod plăcut a unei

tensiuni. Sexul îmbunătățește dispoziția afectivă, arde caloriile, diminuează durerea, crește imunitatea, vă prelungește viața, reduce stresul și vă îmbunătățește relația. Sexul este crucial pentru relația voastră, pentru că stimulează secreția de oxitocină, care vă face să vă simțiți mai aproape și mai legați de partener, aprofundând legătura voastră de dragoste. Și nu aveți nevoie de vreun studiu care să vă spună că sexul este distractiv!

Un studiu a ajuns la conluzia că, pentru americanul de rând, creșterea frecvenței actelor sexuale de la o dată pe lună la o dată pe săptămână generează o stare de fericire echivalentă cu cea simțită în urma suplimentării venitului anual cu 50 000 de dolari! Economiștii care au efectuat studiul respectiv au estimat, totodată, că o căsnicie îndelungată a adus un plus de fericire similar celui generat de suplimentarea venitului anual cu 100 000 de dolari. Este limpede că merită să vă investiți timpul și eforturile în luarea unor măsuri pentru îmbunătățirea vieții voastre sexuale.

Concepții greșite despre sex

Multe cupluri cred că sexul ar trebui să fie spontan pentru a fi de calitate. De fapt, cercetările arată că, pentru cuplurile care au relații de lungă durată, planificarea unui interludiu romantic duce la o experiență sexuală mai plăcută, de o calitate superioară. Desigur, asta nu înseamnă că un cuplu ar trebui să piardă ocazia unui „episod rapid" atunci când aceasta se ivește, ci se referă la pregătirea proactivă a scenei și la crearea împrejurărilor favorabile amorului plin de pasiune.

Fiecare cuplu are nevoie să-și evalueze mediul și să determine condițiile optime pentru un act sexual de calitate. De pildă, mulți părinți își decuplează cu greu creierul „parental" atunci când copiii lor sunt prin preajmă – chiar și atunci când aceștia adorm repede. În mod similar, mulți dintre cei care muncesc prea mult (așa-numiții „workaholics") întâmpină dificultăți în decuplarea zonei cognitive a creierului lor și în conștientizarea deplină a partenerei sau a partenerului.

Pentru a restabili o legătură erotică, probabil că va trebui să găsiți o cale de a vă distanța de voi înșivă și de copii sau de a vă lăsa BlackBerry-ul în mașină – acest lucru poate face minuni pentru viața voastră sexuală. Planificarea unei cine romantice oferă timpul necesar pentru a elimina toate variabilele care vă împiedică să vă bucurați pe deplin de parteneră sau de partener și pentru a crea ceea ce numim „condițiile unei excitații optime".

„Chimia" nu este niciodată suficientă

O altă concepție greșită a multor cupluri este că singura condiție obligatorie a pasiunii este chimia sexuală. Chimia este acea atracție sexuală inițială, intensă și inexplicabilă, pe care o simțiți atunci când vă întâlniți prima oară partenera sau partenerul. Atracția sexuală are, într-adevăr, un substrat chimic; unele cercetări sugerează că feromonii, molecule invizibile și inodore pe care corpul le secretă pentru a atrage parteneri sexuali, influențează selecția persoanelor care ne excită. Atracția chimică este imposibil de simulat sau de creat și persistă adesea chiar dacă respectivul cuplu este incompatibil din alte puncte de vedere.

Deși chimia sexuală este cea care duce, inițial, la formarea majorității cuplurilor, ea este doar o parte a formulei pasiunii într-o relație de lungă durată. Vă puteți simți extrem de atrași de parteneră sau de partener, fără a reuși totuși să vă înțelegeți sau să vă satisfaceți unul altuia nevoile emoționale sau sexuale. În plus, deși chimia sexuală este crucială la începutul relației, intensitatea ei se diminuează atunci când petreceți un timp împreună. Prin urmare, pe lângă chimie, aveți nevoie de angajament și compatibilitate, dar și de dorința de a comunica și de a face compromisuri, pentru a avea o viață sexuală satisfăcătoare.

Luarea unui angajament

Reaprinderea flăcării pasiunii inițiale necesită angajament. Există o diferență între a rămâne într-o relație pentru că nu

doriți să vă confruntați cu consecințele destrămării ei (angajament prin constrângere) și a fi împreună cu cineva pentru că obțineți satisfacții din investiția făcută în relație (angajament dedicat). Exprimarea reciprocă a angajamentului dedicat generează încredere, motivație și dorință de reconectare emoțională între parteneri. Vă exprimați angajamentul atunci când vă respectați promisiunile, când faceți planuri de viitor împreună și stabiliți obiective pentru relație, când vă amintiți lucruri care sunt importante pentru parteneră sau partener și când sărbătoriți aniversarea căsătoriei ori a primei întâlniri.

Dacă simțiți că voi sau partenerul manifestați o teamă față de angajament care vă împiedică să vă dedicați pe deplin relației actuale, este o idee bună să abordați această problemă în cadrul terapiei individuale. Indiferent dacă fobia voastră față de angajament rezultă dintr-o teamă de a fi sufocați sau dintr-o frică de abandon, nu veți beneficia de acest program sau nu veți avea o viață sexuală cu adevărat satisfăcătoare fără încrederea și siguranța obținute printr-un angajament hotărât.

Îmbunătățirea comunicării în cuplu

Comunicarea clară și onestă este esențială pentru relațiile sănătoase. Satisfacția din cadrul relației depinde de satisfacerea nevoilor voastre, iar partenera sau partenerul nu vă poate satisface nevoile dacă nu vi le exprimați clar. Explicați-i partenerei sau partenerului ce anume doriți de la relație prin exprimarea unor cerințe specifice, cum ar fi: „Chiar am nevoie să mă ajuți să schimb scutecele copilului, deoarece mă simt copleșit(ă) când trebuie să fac mereu singur(ă) acest lucru."

Comunicarea necesită, totodată, o dezvăluire reciprocă. Ascultați-vă partenerul când are nevoie să vi se destăinuiască și destăinuiți-vă și voi la rândul vostru. Când vă ascultați partenerul vorbind, practicați ascultarea activă. Fiți atenți la conținutul pe care vrea să vi-l comunice și oglindiți-i sentimentele cu afirmații precum: „Te simți foarte frustrat(ă) că trebuie să lucrezi cu oameni atât de insensibili."

Comunicarea clară implică, de asemenea, discutarea divergențelor, pentru că acestea apar inevitabil, în locul reprimării sau al tratării lor cu lejeritate. E falsă ideea că un cuplu fericit nu se ceartă. Toate cuplurile se ceartă din când în când, dar cuplurile funcționale poartă „discuții oneste". Atunci când vă exprimați o nemulțumire, concentrați-vă asupra comportamentului precis al partenerului și a felului în care acesta vă face să vă simțiți, cum ar fi: „Mă supăr când întârzii la cină și nu mă suni să-mi dai de știre." Ascultați răspunsul partenerului fără să-l întrerupeți.

Când vă vine rândul să răspundeți, rămâneți concentrați pe subiect. Nu amintiți de nemulțumiri și jigniri anterioare sau de chiuveta înfundată din bucătărie. Dacă simțiți că divergența de opinii ia proporții și că pierdeți controlul, puneți-i capăt spunând: „Gata, stop!" și luați o pauză, în timpul căreia să nu mai stați împreună. Comunicarea clară este o deprindere a cărei formare necesită o practică continuă, înainte de a deveni obișnuință.

Îmbunătățirea compatibilității

Pe lângă chimie sexuală, angajament și comunicare clară, aveți nevoie de compatibilitate pentru a menține pasiunea vie. Compatibilitatea cere un anumit grad de asemănare în privința convingerilor principale, cum ar fi cele religioase, cele legate de structura familială și de filosofia de viață. Pasiunea este greu de întreținut atunci când obiectivele voastre în viață sunt în mod evident incompatibile – unul dintre parteneri vrea o familie mare, pe când celălalt nu vrea copii. Compatibilitatea poate include, totodată, unele diferențe complementare – unul dintre parteneri nu poate fierbe nici măcar un ou, celălalt adoră să gătească –, genul de diferențe care îmbunătățesc relația.

Compatibilitatea sexuală implică un grad similar al dorințelor și preferințelor sexuale. Problema compatibilității sexuale apare adesea când un cuplu prezintă discrepanțe la nivelul dorinței – când partenerii au niveluri dramatic diferite de dorință sexuală sau preferă activități sexuale diferite. Partenerul mai activ sexual se simte adesea ignorat și nesatisfăcut, în vreme

ce partenerul mai puțin activ sexual se simte frecvent hărțuit și obligat să facă sex. Este ușor de înțeles fiecare dintre aceste puncte de vedere, dacă vă gândiți la sex ca la orice altă nevoie fiziologică, cum ar fi foamea – o persoană este înfometată, iar cealaltă este hrănită cu forța. Cuplurile cu niveluri diferite de dorință sexuală trebuie să-și clarifice nevoile, să facă compromisuri și să coopereze.

Practicarea compromisului și a cooperării

Nici o relație nu poate supraviețui fără compromisuri și cooperare constantă. Indiferent cât de compatibili sunteți, uneori se va întâmpla ca dorințele și scopurile voastre să nu se afle pe aceeași lungime de undă. Respingerea sau sacrificarea nevoilor unui partener de dragul nevoilor celuilalt duce mereu la resentimente și, în cele din urmă, la destrămarea relației.

Cum practicați compromisul și cooperarea? Să avem în vedere, de pildă, problema comună a nivelurilor diferite de dorință descrisă mai sus. Pentru a face compromisuri și a coopera în rezolvarea acestei probleme, primul vostru pas este să determinați cât de des ar dori fiecare dintre voi să facă sex și tipul de activități sexuale pe care le preferați. Vedeți dacă puteți identifica un teren comun. Încercați să găsiți cea mai bună cale de satisfacere a nevoilor ambilor parteneri.

De exemplu, ați putea înlocui sexul practicat frecvent cu activități sexuale mai variate, dar mai rare. Poate va trebui să subordonați unele nevoi personale de dragul relației, cum ar fi să cedați avansurilor sexuale ale partenerului atunci când nu aveți dispoziția necesară sau să alegeți masturbarea în locul actului sexual, în vreme ce partenera sau partenerul vă privește. Întrebarea pe care trebuie să v-o puneți este următoarea: „Ce este cel mai bine pentru mine, ce este optim pentru relație și cum se poate ajunge la un compromis?"

Memoria erotică

Folosiți aceste întrebări pentru a vă aminti de ce v-ați îndrăgostit unul de celălalt:

- Care a fost primul gând care v-a trecut prin minte atunci când v-ați văzut partenera/partenerul?
- Când ați avut primul gând erotic despre partener(ă)?
- Când v-ați sărutat prima oară și cine a inițiat sărutul?
- Când ați făcut dragoste prima oară și cum a fost?
- Ce vă amintiți cel mai bine despre primele luni petrecute împreună?
- Ce caracteristică sexuală vi s-a părut a fi cea mai atrăgătoare la partener(ă)?
- Ce însușire fizică vi s-a părut a fi cea mai atrăgătoare la partener(ă)?
- Ce trăsătură emoțională vi s-a părut a fi cea mai atrăgătoare la partener(ă)?
- Care a fost vacanța preferată petrecută împreună cu partenera/partenerul?

Regulă Sex Rx: *Aprindeți flacăra pasiunii acordându-i prioritate.*

Sfat pentru El și Ea: Faceți din relația voastră o prioritate

Relația voastră trebuie să devină o prioritate. Nimic nu ar trebui să vă împiedice să vă dedicați unul celuilalt: copiii, părinții, prietenii, locul de muncă, pasiunile și chiar sănătatea cad toate pe locul al doilea, în raport cu accentul pe care ar trebui să-l plasați pe relație. Asta înseamnă să cumpărați un cadou pentru soție înainte de a cumpăra unul pentru fiică și să vă sunați soțul înainte să o sunați pe mama voastră. Înseamnă să acceptați un loc de muncă mai prost plătit, dar flexibil, care vă permite să petreceți mai mult timp cu soția sau soțul, și să nu refuzați dorința de intimitate a partenerului, chiar dacă aveți

o durere de cap. Înseamnă să învățați să refuzați cereri puțin importante care vă mănâncă timpul.

Ziua 1

În prima zi a programului vostru, concentrați-vă pe luarea unui angajament de îmbunătățire a vieții voastre sexuale și pe revigorarea pasiunii și a romantismului. Cercetările arată că, din 100 de persoane care își promit să nu mai fumeze, să slăbească sau să economisească bani, doar douăsprezece reușesc să o facă. Cum vă puteți descurca mai bine? Punând în practică sugestiile subliniate mai jos:

1. Reamintiți-vă de ce este important sexul pentru voi. Întocmiți o listă și copiați-o în agenda voastră sau scoateți-o la imprimantă și lipiți-o de monitorul calculatorului. Lista poate să sune în felul următor:

Dacă am o viață sexuală mai bună:

- Voi fi mai puțin irascibil și mai vesel.
- Îmi voi face partenerul mai fericit și mai sănătos.
- Voi fi mai suplu și mai flexibil.
- Voi răci mai rar.
- Voi fi expus unui risc mai mic de a mă îmbolnăvi de cancer.
- Voi avea cicluri mai regulate/o mai bună funcționare a prostatei.
- Voi trăi o viață mai lungă, mai sănătoasă.
- Mă voi simți mai aproape de partener.
- Voi avea o căsnicie mai fericită.

2. Odată ce v-ați luat angajamentul față de voi înșivă, discutați cu partenerul. Asigurați-vă că sunteți amândoi de acord cu privire la importanța îmbunătățirii vieții sexuale și că sunteți dispuși să vă faceți timp pentru program. Dacă programele voastre sunt într-adevăr încărcate, luați un calendar și programați o seară romantică peste două săptămâni. Dacă partenera sau partenerul crede că este ciudat să programezi când faci sex, gândiți-vă la întâlnirea respectivă ca la o seară plăcută și discutați

ce v-ar plăcea să faceți împreună – mergeți la un restaurant ales de el sau de ea, la un spectacol, savurați un masaj în cuplu sau închiriați un film și stați acasă – atâta vreme cât puteți elimina, în acea seară, sursele de distragere a atenției, cum ar fi munca, copiii și animalele de companie. După cum veți vedea, unele dintre exercițiile din această carte vor fi plasate în contextul unei seri romantice. Petrecerea acestor momente plăcute în cuplu este de o importanță crucială. Cercetările arată că nu cele mai grele încercări ale vieții, ca boala sau pierderea unui loc de muncă, sunt cele care îndepărtează partenerii unul de altul și destramă relațiile, ci faptul că sunt ocupați cu lucruri banale și plictiseala cotidiană.

3. Citiți și semnați Contractul de îmbunătățire a uniunii erotice. Nu este un document legal, ci un tip de contract comportamental folosit de psihologi pentru a crește motivația pacientului.

Contract de îmbunătățire a uniunii erotice

Această ÎNȚELEGERE este semnată în ziua de _____, între _____, numit în continuare „Partenerul 1", și _____, numit în continuare „Partenerul 2".

PRIN PREZENTUL CONTRACT, ambele părți recunosc faptul că adevărata dragoste înseamnă să-ți pese de celălalt, de starea de bine și de fericirea acestuia;

Ambele părți înțeleg și sunt de acord că satisfacția sexuală este esențială pentru starea de bine și fericirea unei persoane; și

Atât Partenerul 1, cât și Partenerul 2 își recunosc dragostea pe care o nutresc unul pentru celălalt și doresc să-și aprofundeze dragostea și uniunea prin maximizarea satisfacției și a desfătării sexuale;

Partenerul 1 și Partenerul 2 își exprimă în acest fel acordul, după cum urmează:

Pentru promovarea intereselor mai sus menționate, ambele părți sunt de acord să pună în practică și să finalizeze Programul Sex Rx, cu durata de 30 de zile, descris în această carte, cu exerciții zilnice care vor fi practicate de fiecare în parte și împreună. În acest sens, Partenerul 1 și Partenerul 2 sunt de acord:

(a) să își dea silința să ducă la capăt fiecare dintre exercițiile desemnate, la timp și cu entuziasm;

(b) să nu renunțe dacă rămân în urmă cu sarcinile, ci să persevereze pentru a le finaliza cât mai repede cu putință, în timpul pe care îl au la dispoziție;

(c) să nu tragă concluzii pripite cu privire la eficacitatea sau la valoarea oricăruia dintre exerciții sau a oricăreia dintre părțile Programului Sex Rx, până când nu îl vor duce la îndeplinire; și

(d) pe durata practicării exercițiilor, să-și mențină o atitudine grijulie față de cealaltă parte a acestui Contract.

Părțile declară că sunt în deplinătatea facultăților mentale și a sănătății fizice, că intră în această înțelegere contractuală voluntar, fără a fi constrânse, și că cele declarate vor rămâne valabile și după încheierea și semnarea acestui Contract.

Semnat
Partenerul 1 _____
Partenerul 2 _____

Deși acest contract nu este unul care creează obligații legale, exprimarea în scris a intențiilor voastre și semnarea acestuia vă motivează să vă respectați hotărârile. Oamenilor le place să-și onoreze promisiunile, mai ales atunci când sunt clar formulate. Nu, nu vă veți putea da în judecată partenerul dacă uită să vă lase un mesaj nostim sau vă refuză seara romantică, dar probabil se va simți prost că a încălcat contractul și va depune eforturi suplimentare pentru a se revanșa față de voi. Contractul afirmă, totodată, angajamentul vostru față de îmbunătățirea vieții sexuale.

4. Finalizați semnarea contractului cu o strângere de mână. Începeți cu o strângere fermă, apoi slăbiți-o și mențineți-o pentru o vreme, simțind căldura mâinii partenerului, în timp ce îl priviți lung în ochi. Strângeți-i mâna cu blândețe și încercați să vă amintiți ce ați simțit când l-ați ținut de mână pentru prima oară. Simțiți căldura mâinii partenerului și vizualizați schimbul de energie dintre voi. Tocmai ați încheiat un pact prin care deveniți cei mai buni amanți cu putință – suflete-pereche din punct de vedere sexual.

5. Îmbrățișați-vă timp de treizeci de secunde (*îmbrățișarea neîntreruptă*, cum o numim noi). Îmbrățișarea are beneficii enorme pentru sănătate. O îmbrățișare de douăzeci de secunde coboară nivelul hormonilor de stres, inclusiv al cortizolului, și îl crește pe cel al oxitocinei, hormon al „căldurii difuze" asociate cu dragostea familială, care scade tensiunea arterială și reduce stresul. Oxitocina sensibilizează pielea la atingere, încurajează afecțiunea și aprofundează legătura de dragoste. Ea are, totodată, un efect amnezic asupra noastră, de vreme ce blochează amintirile neplăcute. Este secretată în timpul nașterii și al alăptării, pentru a ajuta proaspăta mamă să uite durere și de nopțile albe și să se concentreze asupra legăturii ei cu nou-născutul. Acesta este motivul pentru care atingerea frecventă este importantă în menținerea pasiunii. Rezistați impulsului de a întrerupe o îmbrățișare – în schimb, rămâneți în îmbrățișare suficient de mult pentru a vă relaxa profund corpul și mintea. Nu uitați, fără atingeri sexuale în această seară!

Ziua 1 – sumar

- Creați o listă cu motivele pentru care îmbunătățirea vieții sexuale este de maximă importanță pentru voi.
- Stimulați interesul și angajamentul partenerei sau al partenerului față de program și programați-vă prima seară romantică peste două săptămâni începând de astăzi.
- Semnați Contractul de îmbunătățire a uniunii erotice.
- Practicați *îmbrățișarea neîntreruptă* timp de treizeci de secunde.

Ziua 2

A doua zi, continuați să vă consolidați angajamentul față de program prin reconectarea la dorința sexuală pe care o simțiți unul față de celălalt, exprimând-o în scris și împărtășind-o reciproc. Veți împărtăși, totodată, cu prietenii și rudele intenția voastră de a reaprinde pasiunea în cuplu, pregătind astfel terenul pentru reducerea surselor de distragere a atenției.

1. Programați consultul medical anual pentru voi și partener(ă) și rugați-l pe medic să vă verifice nivelurile hormonale. Dacă simțiți că nivelul dorinței voastre sexuale a scăzut de-a lungul anilor, nu uitați să-i menționați acest lucru ginecologului sau urologului. Tensiunea arterială, diabetul, problemele tiroidiene și alte afecțiuni pot contribui toate la diminuarea libidoului. Aceasta este, totodată, ocazia potrivită pentru a vă verifica medicația. Multe medicamente eliberate pe bază de rețetă pot ucide libidoul, printre care antidepresivele, medicamentele pentru diabet, alergii, ulcer, tensiune arterială și pilulele contraceptive. Unele dintre ele pot contribui la disfuncția erectilă a bărbaților.

2. Scoateți felicitările și albumele vechi de fotografii pentru a le revedea, apoi notați calitățile care v-au atras inițial la partener(ă). Gândiți-vă la toate motivele pentru care v-ați îndrăgostit de ea sau de el și faceți o listă cu cât de multe puteți. Numiți acest exercițiu Lista motivelor:

- Primul lucru pe care l-am observat la tine a fost...
- Primul lucru care m-a atras la tine a fost...
- M-ai făcut să zâmbesc atunci când...
- Am știut că te iubesc atunci când...

3. Pentru a vă consolida angajamentul, amintiți-vă pasiunea intensă din primele zile petrecute împreună. Ca să retrăiți acea pasiune în așa fel încât să tânjiți iarăși după ea, completați Lista lucrurilor care vă excită la partener(ă):

- Inima mi-a bătut cu putere când ți-am văzut prima oară... (zâmbetul, picioarele, trupul gol, când mi-ai zâmbit etc.)
- M-am emoționat din cale-afară atunci când... (m-ai mușcat ușor de gât etc.)
- M-am simțit atât de excitat(ă) când... (mi-ai atins mâna, m-ai sărutat franțuzește etc.)
- M-am înfiorat atunci când... (mi-ai șoptit la ureche, m-ai mângâiat pe gât etc.)

Fiți cât mai expliciți. Scopul este să reînviați acele sentimente de voluptate și pasiune care au generat inițial atracția reciprocă.

Dorința voastră de a simți iarăși ceea ce ați simțit odinioară în prezența celuilalt vă va motiva să respectați programul.

4. Vorbiți-le tuturor despre angajamentul vostru de a vă îmbunătăți viața sexuală. Numiți această inițiativă „Proiectul de îmbunătățire a vieții sexuale". Trimiteți-le prietenilor și rudelor e-mailuri în care să le povestiți despre proiect. Spuneți-le că veți fi ocupați, în următoarele treizeci de zile, cu revigorarea vieții voastre sexuale și că nu vă veți verifica căsuța la fel de des ca de obicei. Exprimați-vă în mod deschis pe Facebook și Twitter hotărârea de a readuce pasiunea în viața voastră sexuală. Cercetările arată că împărtășirea angajamentului de a face o schimbare crește șansele de a vă respecta promisiunile.

5. Țineți-vă în brațe înainte să adormiți, abținându-vă de la contactul sexual direct. Întoarceți-vă unul către celălalt, aliniindu-vă piepturile. Priviți-vă adânc în ochi timp de câteva minute, amintindu-vă de prima voastră întâlnire. Înainte să adormiți, împărtășiți-vă lista motivelor și lista lucrurilor care vă excită, întocmite anterior. Nu trebuie să le memorați cuvânt cu cuvânt, ci doar să vă amintiți câteva dintre cele mai importante idei din fiecare listă. Apoi, întoarceți-vă cu spatele și adormiți în poziția linguriței. Nu uitați, în seara asta evitați atingerile sexuale!

Ziua 2 – sumar

- Programați un consult la un medic și testați-vă nivelurile hormonale.
- Întocmiți o listă a calităților care v-au atras la partener(ă), precum și o listă a lucrurilor pe care ea sau el le-a făcut pentru a vă excita sexual pe durata celei mai pasionate etape a relației voastre.
- Reafirmați-vă angajamentul față de program împărtășindu-le și altora intenția de a vă îmbunătăți viața sexuală în cuplu.
- Citați din aceste liste în timp ce vă cuibăriți unul în brațele celuilalt, înainte să adormiți.

CAPITOLUL 2

ELIBERAȚI-VĂ LIBIDOUL

Acum, că sunteți pe deplin dedicați îmbunătățirii vieții voastre sexuale, trebuie să începeți să vă concentrați asupra creșterii libidoului. Mai întâi de toate, trebuie să simțiți dorința sexuală înainte de a fi motivați să faceți dragoste, să vă simțiți excitați, să trăiți orgasmul și să simțiți o satisfacție sexuală generală. Libidoul depinde de starea generală de sănătate și de starea corpului vostru.

Atunci când nu vă odihniți suficient, când sunteți obosiți, letargici, bolnavi sau când vă lipsește energia, probabil că nu aveți chef de sex. Acesta este motivul pentru care stilul vostru de viață este esențial în păstrarea unei dorințe sexuale puternice. Deprinderile alimentare și de somn sănătoase, ca și activitatea fizică de intensitate moderată vă amplifică voluptatea sexuală, în timp ce alimentele grase, procesate, lipsa de somn și sedentarismul vă diminuează libidoul. Oamenii leneși fac sex de proastă calitate!

Un regim alimentar mai bun înseamnă un libido mai bun

Poate vă este cunoscută maxima: „Ești ceea ce mănânci." Aceasta se aplică și când vine vorba de stilul vostru de viață. Regimul alimentar are un impact profund asupra sănătății voastre sexuale. Un regim alimentar nesănătos, de tip fast-food, nu vă aduce doar kilograme nedorite (care vă fac să fiți o persoană mai puțin sexy

și atrăgătoare), ci vă îngroașă arterele (reducând fluxul de sânge spre organele genitale) și vă face să vă simțiți apatici, letargici și prea obosiți pentru a face sex.

Reducerea greutății corporale este corelată cu o creștere semnificativă a libidoului, mai ales la femei.

Puneți în practică acești pași spre îmbunătățirea stării de sănătate, pentru a vă menține libidoul la cote ridicate:

- Deoarece energia este importantă pentru sexul de bună calitate, înainte de a „trece la acțiune", consumați alimente bogate în proteine, precum pește, carne de pasăre, produse lactate cu un conținut redus de grăsimi sau varietăți de legume cu boabe.
- Reduceți cantitatea de alimente procesate, de zaharuri și de carbohidrați simpli. Vă veți simți mai ușori, veți dispune de mai multă energie și poate chiar veți pierde kilogramele în plus. În plus, multe alimente procesate conțin substanțe numite fitoestrogeni, care scad nivelul testosteronului, un hormon responsabil pentru dorința sexuală la bărbați și la femei.
- Mâncați pește bogat în acizi grași omega-3, cum ar fi somonul (sau luați capsule cu untură de pește), care scad valorile colesterolului și cresc nivelul dopaminei, substanța ce mărește libidoul.
- Măriți-vă nivelul testosteronului (hormonul de creștere a libidoului) consumând unt de arahide, stridii și alte alimente bogate în zinc. Consumul de orez brun și de carne roșie diminuează producția de prolactină, ce reduce nivelul testosteronului. Mierea de albine conține bor, care mărește valorile testosteronului.
- Considerată de multă vreme un afrodiziac, ciocolata nu are doar un gust plăcut, ci conține și fenetilamină sau PEA, „substanța chimică a dragostei". Ciocolata conține totodată teobromină, o substanță similară cafeinei. Prea multă ciocolată va determina o creștere bruscă a glicemiei și vă poate

produce somn, deci o bucățică este mai indicată. Ciocolata neagră are mai multă fenetilamină și mai puțin lapte și zahăr decât ciocolata cu lapte, așa că optați pentru ea. Brânza conține și ea fenetilamină, la fel ca merele și migdalele.

- Beți o ceașcă de cafea. Consumată cu moderație (și atunci când nu strică un somn bun pe timp de noapte), cafeina crește nivelul dopaminei, un neurotransmițător cerebral care joacă un rol important în formarea senzațiilor de plăcere, inclusiv a plăcerii sexuale. Dar nu beți cafea în exces – o cantitate prea mare de cafeină va avea un efect vasoconstrictor, restricționând fluxul sangvin spre organele genitale și spre alte părți ale corpului.
- Alimentele care îmbunătățesc circulația sangvină vă pot ajuta să intensificați excitația genitală. Printre acestea se numără măslinele, uleiul de măsline, usturoiul, nucile, alunele, rădăcina de ghimbir și varietățile de fasole cu boabe.
- Dacă vă plac alimentele picante, folosiți ardei iuți pentru a vă condimenta viața sexuală. Aceștia conțin capsaicină, care stimulează terminațiile nervoase să secrete substanțe chimice cu efect de mărire a ritmului cardiac și de declanșare a secreției de endorfine.
- Nucșoara are efecte dovedite clinic de stimulare a libidoului la șobolanii masculi, prin intensificarea forței și a frecvenței erecțiilor după ce au consumat nucșoară timp de șapte zile. De ce nu încercați să vedeți dacă are aceleași efecte? Deși nu există o doză specifică recomandată pentru bărbați, puteți adăuga puțină nucșoară la fulgii de cereale serviți dimineața sau o puteți presăra pe salată, condimentându-vă astfel viața sexuală.

Alimente și substanțe de evitat

Aspartamul (inlus în multe alimente și băuturi carbogazoase dietetice), nicotina și alcoolul sunt vasoconstrictoare, ceea ce înseamnă că ele restricționează fluxul sangvin, inclusiv circulația sângelui către organele genitale, fapt care afectează

obținerea și menținerea de către un bărbat a unei erecții satisfăcătoare. Evitați vasoconstrictoarele timp de cel puțin șase, până la douăsprezece ore înainte de a face sex. Printre alte substanțe cunoscute care pot diminua performanțele sexuale la bărbați se numără medicamentele pentru răceală, alergii și sinusuri înfundate, aspirina, antihistaminicele, sucul de lămâie și oțetul. Atât bărbații, cât și femeile ar trebui să evite carbohidrații și alimentele bogate în L-triptofan, cum ar fi carnea de curcan, care vă vor transforma, temporar, într-un adevărat leneș.

Faceți mai multă mișcare pentru a face mai mult sex

Studiile au arătat că femeile care fac regulat exerciții fizice au, în general, o viață sexuală mai activă, se excită mai ușor și ajung la orgasm mai rapid decât cele care nu fac mișcare. În cazul bărbaților, disfuncția erectilă este strâns corelată cu o stare proastă de sănătate și cu inactivitatea. Peste 50% dintre bărbații cu diabet și 44% dintre cei cu hipertensiune au avut probleme în obținerea unei erecții, la fel ca 26% dintre subiecții care au raportat un comportament sedentar, cum ar fi privitul la televizor câte trei sau mai multe ore pe zi.

Exercițiile fizice regulate nu ajută doar la creșterea fluxului sangvin, ci stimulează și secreția de endorfine și coboară nivelurile cortizolului, ambele acțiuni având efect de reducere a stresului. Activitatea fizică oferă chiar mai multe beneficii atunci când este efectuată împreună cu partenera sau partenerul.

Toate tipurile de exerciții fizice conduc la o dorință și la o performanță sexuală sporite, însă exercițiile care îmbunătățesc vigoarea și flexibilitatea zonei pelviene sunt, în mod special, benefice pentru îmbunătățirea vieții sexuale. Prin urmare, pe lângă antrenamentele regulate, ați putea practica exerciții special gândite pentru a vă spori performanțele sexuale – noi le numim *sexerciții*. Le-am inclus pe cele care sunt practicate cel mai frecvent, dar puteți, cu siguranță, să le modificați și vă puteți concepe propriile exerciții.

Doi câini aplecați

Așezați-vă în „patru labe", cu genunchii sub șolduri și cu palmele lipite de podea, chiar sub umeri. Partenera sau partenerul ar trebui să stea în spatele vostru. Ridicați-vă genunchii de pe podea, plasați-vă greutatea pe vârful degetelor de la picioare și aduceți-vă fundul în spate, în așa fel încât șira spinării, brațele și capul să formeze o linie dreaptă. Îndreptați-vă ușor picioarele, în așa fel încât șoldurile să se ridice în timp ce apăsați cu călcâiele pe podea. Țineți capul aplecat. Ar trebui să arătați ca un V inversat. Partenera sau partenerul ar trebui să plaseze un picior între picioarele voastre pentru echilibru, apoi să vă apuce din spate șoldurile și să le tragă înapoi pentru o întindere mai amplă. Mențineți această poziție timp de cinci până la zece seturi inspirație – expirație, apoi schimbați pozițiile.

Doi fluturi în zbor

Stați în șezut pe podea, cu genunchii îndoiți, și rugați-vă partenera sau partenerul să înghenuncheze chiar în spatele vostru. Așezați-vă tălpile lipite în față și prindeți-vă cu mâinile degetele de la picioare. Rugați-vă partenera sau partenerul să-și pună mâinile pe partea interioară a coapselor voastre, chiar deasupra genunchilor. Ținându-vă spatele drept, înclinați-vă încet în față cât de jos puteți, în vreme ce partenera sau partenerul vă împinge ușor picioarele către podea. Mențineți această poziție timp de cinci până la zece seturi inspirație – expirație, apoi schimbați locurile.

Barca cu doi vâslași

Stați în șezut pe podea, chiar în fața partenerei sau a partenerului. Amândoi ar trebui să vă depărtați picioarele cât mai mult, atingându-vă labele picioarelor. Întindeți-vă înainte și apucați-vă reciproc de încheieturile mâinilor sau de coate, în așa fel încât brațele voastre să fie drepte și nemișcate. Din această poziție, aplecați-vă ușor în spate, în vreme ce celălalt se apleacă în față cât de mult poate. Mențineți poziția timp de două, trei seturi inspirație – expirație. Amândoi ar trebui să vă țineți

spatele drept pe durata exercițiului. În continuare, lăsați-vă partenera sau partenerul să se aplece în spate. De această dată, voi vă veți îndoi din talie către celălalt și veți menține poziția timp de două, trei seturi inspirație – expirație. Repetați această mișcare înainte și înapoi de cinci, până la zece ori.

Exercițiile Kegel

Chiar mai importante decât sexercițiile sunt exercițiile pentru mușchii pelvieni, numite exerciții Kegel sau, într-un cuvânt, „Kegeling". Acestea au fost, inițial, gândite ca tratament pentru incontinența urinară feminină, dar s-a observat că ele îmbunătățesc, totodată, excitația sexuală și intensitatea orgasmului atât la femei, cât și la bărbați. Aceste exerciții stimulează mușchii pubococcigieni (sau PC), care opresc jetul de urină înainte de finalizare (nu mușchii folosiți pentru a vă retrage stomacul sau pentru a vă încorda fesele).

Pentru a practica exercițiile Kegel, contractați-vă mușchiul PC prin comprimare, ca atunci când opriți urina, și mențineți încordarea cel puțin două, până la trei secunde odată. Inspirați la fiecare contractare a mușchilor și încercați să vă relaxați mușchii între contracții. Începeți cu cincisprezece contracții, de două ori pe zi, mărind treptat numărul de exerciții Kegel până puteți executa serii de câte șaizeci de contracții. Apoi începeți să mențineți fiecare contracție câte trei secunde.

După circa o lună, aceste exerciții vor deveni automate, aproape lipsite de efort și veți începe să observați rezultatele. Dacă sunteți femeie, veți putea strânge cu mușchii vaginali penisul partenerului, intensificând plăcerea pentru amândoi; dacă sunteți bărbat, puteți să întârziați ejacularea prin contractarea mușchilor PC chiar înainte de orgasm și apoi să-i relaxați complet. Multe femei afirmă că au orgasme mai intense de când utilizează această tehnică, iar unii bărbați spun că sunt capabili să obțină orgasme multiple.

Pentru femei

O metodă ușoară de a localiza mușchii vaginali este să stați pe toaletă și să începeți să urinați, după care să opriți jetul de urină. Vă folosiți de mușchii PC pentru a face acest lucru. O altă cale de a identifica grupa musculară corectă este să introduceți un deget în vagin și apoi să încercați să strângeți mușchii în jurul degetului, menținându-vă relaxați mușchii abdomenului și ai coapselor.

Odată ce ați localizat corect mușchii, puteți efectiv să-i încordați și să-i relaxați în repetate rânduri, numărul optim de contracții fiind seturi de circa 100, executate de două ori pe zi. Totuși, nu încercați să maximizați acest exercițiu de la început. Măriți numărul de contracții treptat, în mai multe etape, până când reușiți să realizați fără efort 100, și aveți grijă să vă goliți vezica urinară înainte.

Deși cea mai ușoară metodă de practicare a exercițiilor Kegel este încordarea și relaxarea rapidă, există câteva variațiuni ale acestui exercițiu. Pentru rezultate mai bune, încercați să efectuați contracții deliberat lente și concentrate, numite „ascensoare Kegel". Imaginați-vă că partenerul se află la intrarea în vagin, iar etajul zece este cam la nivelul buricului. Ridicați ușor ascensorul câte un etaj pe rând, pe măsură ce vă contractați mușchii PC. Puteți să țineți mușchii încordați timp de cinci secunde sau puteți să vă imaginați că pompați apă în vagin, asemenea unui sifon, sau că încercați să evacuați ceva în afara vaginului prin bombarea mușchilor de la capătul extern.

Încercați să efectuați aceste exerciții în diferite poziții: stând pe spate cu genunchii îndoiți (puteți așeza o pernă sub fese, ca să vă ridicați puțin vaginul), stând „în patru labe" (înălțați-vă trupul la contractarea mușchilor și coborâți-l la relaxare) și stând pe vine (vă puteți ridica și coborî abdomenul inferior, contractând mușchii la ridicare). Aveți grijă să nu vă țineți respirația, întrucât acest exercițiu vă poate provoca dureri de cap; în schimb, încercați să expirați în timp ce contractați mușchii.

Unele femei descoperă că este mai ușor să folosească un vibrator sau un dildo pentru a crea rezistență și pentru realiza contracțiile musculare. Dildourile mai noi, cu o formă realistă din punct de vedere anatomic, fabricate din silicon și substanțe gelatinoase, sunt potrivite pentru exerciții Kegel, pentru că oferă o rezistență elastică. Un irigator de unică folosință poate fi, de asemenea, eficient în exercițiile Kegel. La duș (sau pe toaletă), introduceți capul (duza) irigatorului și apoi încercați să țineți rezervorul cu mușchii vaginali. Puteți să umpleți tuburile cu diferite cantități de apă și să vă antrenați mușchii lent, treptat, până ce ajungeți să susțineți un rezervor plin. Puteți, de asemenea, cumpăra online instrumente speciale pentru exerciții Kegel.

Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să vă antrenați cu regularitate. Dacă aveți deja un program zilnic de exerciții fizice, puteți adăuga exercițiile Kegel la acest program. Majoritatea femeilor vor sesiza schimbări după numai trei săptămâni de exerciții Kegel regulate. Cea mai ușoară metodă de a măsura gradul de evoluție este să introduceți un deget în vagin și să vă contractați mușchii vaginali în jurul lui – sau să practicați contracțiile pe durata actului sexual și să vă întrebați partenerul dacă prizele musculare asupra penisului lui devin mai puternice.

Exercițiile Kegel îmbunătățesc raporturile sexuale nu doar pentru partenerul femeilor care practică aceste tehnici, ci și pentru femei. Cele care practică zilnic exerciții Kegel raportează o creștere a duratei și a intensității orgasmelor vaginale, iar unele dintre ele mărturisesc că exercițiile Kegel le stimulează indirect clitorisul.

Pentru bărbați

Exercițiile pentru mușchii PC îi pot ajuta și pe bărbați să dobândească un control mai mare asupra erecțiilor și să-și întârzie ejaculările. Majoritatea bărbaților care și-au întărit acești mușchi susțin că au erecții și ejaculări mai puternice, orgasme

mai explozive şi prostate mai sănătoase. Mulţi dintre bărbaţii care se plâng că sperma lor abia se prelinge în afară sunt capabili să-şi mărească forţa ejaculărilor prin exersarea muşchilor PC. Femeile au raportat, de asemenea, că savurează senzaţiile oferite de flexarea de către un bărbat a penisului în interiorul vaginului, atunci când acesta îşi contractează muşchii PC.

Unul dintre capetele muşchilor PC ai bărbatului poate fi simţit în spatele testiculelor, în jurul bazei scrotului. Bărbaţii pot învăţa să-şi încordeze acest muşchi în acelaşi fel în care învaţă şi femeile – prin întreruperea jetului de urină. Acest exerciţiu poate fi practicat indiferent dacă aveţi sau nu o erecţie în momentul respectiv, prin încordarea muşchiului de până la zece ori, în succesiune rapidă. Celălalt capăt al muşchilor PC este localizat în jurul anusului şi poate fi simţit atunci când încordaţi muşchii ca şi cum aţi încerca să nu scăpaţi un vânt. Practicaţi contracţiile rapid, de cinci până la zece ori la rând, conştientizând acţiunea de relaxare a anusului după fiecare încordare. Încercaţi să nu vă încordaţi coapsele, fundul sau muşchii abdominali.

Antrenarea muşchilor PC permite bărbatului să oprească scurgerea lichidului seminal în penis, întârziind astfel ejacularea şi prelungind actul sexual. Unii bărbaţi sunt capabili să dobândească un control incredibil asupra muşchilor PC, cum ar fi capacitatea de a-şi retrage penisul complet în cavitatea pelviană. Tehnicile având ca scop obţinerea orgasmelor masculine multiple sunt şi ele bazate pe controlul muşchilor PC, cum ar fi capacitatea de a opri ejacularea şi de a avea un orgasm uscat. Sexul tantric şi tehnicile Karezza prezentate în ultima parte a acestei cărţi necesită, la rândul lor, controlul muşchilor PC.

Concentrarea asupra senzaţiilor

Practicarea concentrării asupra senzaţiilor vă va ajuta să vă eliberaţi libidoul. Acesta este un tip particular de atingere senzuală simplă, elaborată de sexologii Masters şi Johnson. Scopul este să vă concentraţi asupra senzaţiilor oferite de atingeri şi atât.

O atingere concentrată asupra senzațiilor este foarte lentă, lipsită de presiunea de a reacționa sexual sau de a oferi performanță sexuală și este făcută pentru plăcerea voastră. Cel mai bine este realizată cu ochii închiși și în tăcere. Este indicat să vă atingeți cu rândul. Atunci când sunteți partenerul activ (cel care atinge), mângâiați-vă cu blândețe partenera și păstrați-vă atenția îndreptată asupra zonelor în care pielea voastră o atinge pe cea a partenerei. Atunci când sunteți partenerul pasiv (când sunteți cel atins), relaxați-vă și urmăriți în minte mâna partenerei care vă atinge corpul. Concentrarea asupra senzațiilor vă va trezi libidoul lent, dar sigur.

Înainte de a începe exercițiul de concentrare asupra senzațiilor, scoateți-vă toate inelele de pe degete. Dacă aveți mâinile reci, țineți-le sub un jet de apă caldă sau frecați-le cu putere.

Ziua 3

În a treia zi, concentrați-vă asupra modificării stilului vostru de viață pentru a vă dezlănțui potențialul ascuns al libidoului. Intensificați-vă nivelul general al activității fizice și alegeți o activitate pe care să o efectuați împreună cu partenera sau partenerul, timp de cel puțin cincisprezece minute pe zi, cum ar fi plimbarea, înotul sau dansul. În această zi, ar trebui să vă reevaluați și obișnuințele alimentare și să încercați să includeți în regimul vostru alimentar câteva afrodiziace, inclusiv plante și vitamine.

1. Intensificați-vă nivelul activității fizice. Stabiliți-vă practicarea de exerciții fizice în ședințe de cel puțin 30 de minute, de trei ori pe săptămână, și încercați să combinați exercițiile aerobice (care vă întăresc sistemul cardiovascular) cu antrenarea musculaturii (care mărește forța musculară și stimulează secreția de testosteron). Alegeți cel puțin o activitate fizică pe care să o puteți face împreună cu partenera sau partenerul. S-a observat că activitatea fizică în comun îmbunătățește calitatea relațiilor, în parte pentru că ea vă permite să comunicați în cadrul unei interacțiuni laterale (opusă celei față

în față), pe care bărbații o consideră mai puțin agresivă. Iată câteva idei de exerciții efectuate în cuplu:

- Plimbare/drumeții
- Jogging/alergări
- Plimbarea câinelui
- Geocaching[1]
- Înot/gimnastică aerobică acvatică
- Stretching
- Yoga/tai chi
- Spinning/ciclism
- Pilates/exerciții cu mingea suedeză
- Kickboxing/karate
- Antrenament cu greutăți
- Schi/patinaj
- Hipism
- Alpinism
- Aerobică/zumba
- Rafting/canotaj/caiac-canoe
- Snorkeling/scuba diving
- Baschet/volei/fotbal
- Dans de societate/dans oriental/striptease
- Antrenament asistat de materiale video/antrenament asistat de consolă Wii

2. Țineți un jurnal alimentar pentru a urmări alimentele consumate. Veți fi surprinși să vedeți câte alegeri alimentare nesănătoase faceți în timpul zilei. Uneori, adoptarea câtorva schimbări, cum ar fi ocolirea cafenelelor Starbucks, poate avea un impact uriaș. De asemenea, nu uitați să vă luați vitaminele și extractele din plante, mai ales dacă regimul vostru alimentar nu

[1] Geocaching este un joc bazat pe poziționare GPS. Jocul constă în găsirea unor cutii cu „comori", numite geocache sau cache, care sunt ascunse la anumite coordonate geografice (n.t.).

reflectă piramida alimentară recomandată. Corpul are nevoie de substanțe nutritive pentru o performanță sexuală optimă. Aveți în vedere următoarele schimbări aduse regimului alimentar:

- Acizii grași omega-3, în combinație cu un supliment de ester-C, zinc și vitamina D, pot îmbunătăți circulația sangvină și starea generală, care duc la o viață sexuală mai bună!
- Vitamina E mărește aportul de oxigen în organism, aspect care îmbunătățește fluxul sangvin general, și este considerată de mulți un afrodiziac.
- Iodul, SOD, seleniul, ARN/ADN-ul, manganul, bromelaina, L-cisteina, colina și inositolul joacă, de asemenea, un rol în dorința sexuală sănătoasă, prin influențarea activității hormonale sau a circulației sangvine, prin urmare, aveți grijă ca suplimentul vostru cu multivitamine să conțină aceste substanțe.
- Există multe plante despre care s-a observat că îmbunătățesc libidoul, printre care scoarța de yohimbe, rucola, tribulus, damiana, ginsengul, gingko biloba, algele marine, balutul, borojo, maca și, desigur, epimedium (iarba berbecului)! Unele dintre acestea ridică nivelurile testosteronului, hormonul dorinței sexuale, altele le cresc pe cele ale dopaminei, hormonul motivației și al îmbunătățirii dispoziției afective, iar altele intensifică fluxul sangvin în regiunea pelviană. Consultați un nutriționist sau un specialist înainte de a vă suplimenta regimul alimentar cu aceste plante, întrucât ele pot fi periculoase dacă nu sunt sunt administrate adecvat.

3. Efectuați, timp de zece minute, exerciții de concentrare asupra senzațiilor fizice (cinci minute pentru fiecare partener). Concentrați-vă asupra capului și gâtului partenerei sau al partenerului (acest lucru stimulează secreția de endorfine și reduce nivelul de stres). Găsiți un interval de timp și un loc liniștit, de preferat dormitorul vostru, și îmbrăcați-vă în haine confortabile, dar care nu sunt atrăgătoare.

Unul din voi ar trebui să stea cu capul sprijinit de perete sau de spătarul patului ori al canapelei. Celălalt ar trebui să se așeze

cu capul pe genunchii partenerului și să se lase mângâiat de acesta. Puteți să vă jucați cu părul partenerei sau al partenerului și să-i mângâiați, să-i frecați sau să-i scărpinați ușor scalpul. De la cap, treceți la gât. Amintiți-vă să aplicați atingeri foarte lent și să vă concentrați asupra senzațiilor cutanate, nu asupra încercării de a-i oferi plăcere partenerei sau partenerului. După exercițiul de concentrare asupra senzațiilor, țineți-vă în brațe până adormiți. Seara aceasta este lipsită de atingeri sexuale!

Ziua 3 – sumar

- Recapitulați lista exercițiilor fizice menționate mai sus și hotărâți-vă pe care le veți practica singuri și pe care împreună.
- Urmăriți-vă obiceiurile alimentare zilnice, faceți schimbări sănătoase în regimul vostru alimentar și planificați să adăugați în fiecare zi cel puțin un afrodiziac la meniul vostru.
- Opriți-vă la un magazin cu vitamine sau produse naturiste și alegeți câteva plante și vitamine cu efect de creștere a libidoului.
- Practicați, timp de zece minute, exerciții de concentrare asupra senzațiilor fizice, ocupându-vă cu precădere de zona capului și cea a gâtului.

Sfaturi pentru El: Un nivel scăzut de testosteron = un libido scăzut

Dacă libidoul vostru a fost deosebit de scăzut în ultima vreme, cauza ar putea fi un nivel redus de testosteron. Ar trebui să vă gândiți că aveți valori scăzute ale testosteronului dacă aveți o motivație redusă nu numai pentru activitatea sexuală, ci și pentru alte aspecte ale vieții voastre, dacă aveți mai puține erecții dimineața la trezire și dacă aveți mai puține erecții spontane atunci când vă simțiți excitați. Testosteronul poate fi măsurat printr-un test simplu de sânge sau de salivă și poate fi reglat cu ajutorul unui gel, al unei injecții sau al unui plasture cu testosteron.

Sfaturi pentru Ea: Hormonii și libidoul scăzut

Libidoul diminuat la femei poate fi, de asemenea, provocat de niveluri reduse ale testosteronului. Unele pilule contraceptive pot micșora dorința sexuală prin manipularea nivelurilor testosteronului și ale estrogenului. Discutați cu doctorul vostru – uneori, schimbarea metodei contraceptive vă poate restabili libidoul. O diminuare a libidoului după menopauză poate fi provocată tot de schimbări hormonale. Între vârstele de 42 și 52 de ani, 50% dintre femei își pierd complet interesul față de sex, în primul rând pentru că, până la 50 de ani, producția lor de testosteron va fi cu 70% mai redusă. Multe femei beneficiază de pe urma terapiei de substituție hormonală, care poate include suplimentarea cu testosteron și/sau estrogen, pentru a-și reînvia interesul față de sex. Totuși, terapia de substituție hormonală nu este pentru toată lumea, deoarece prezintă risc de embolism pulmonar, mai ales la fumătoare, și poate fi asociată cu o incidență ceva mai ridicată a cancerului de sân, a astmului, a calculilor biliari, a migrenelor și a crizelor convulsive.

Sugestii suplimentare pentru El: Ajutați la treburile casnice

Cine s-ar fi gândit că spălatul vaselor vă poate îmbunătăți viața sexuală? Bărbații tind să supraestimeze lucrurile pe care le fac în jurul casei și să subestimeze ceea ce fac alți membri ai familiei. Corectarea acestui dezechilibru ajută la înlăturarea blocajelor mentale care o împiedică pe ea să se gândească la sex: bucătăria murdară, baia prăfuită, deranjul din sufragerie, talmeș-balmeșul din pivniță. Căminul este fortăreața unei femei – dacă el nu este curat și ordonat, ea se simte vulnerabilă și lipsită de apărare. Puteți ademeni o femeie în dormitor depășindu-i așteptările în toate celelalte încăperi ale casei.

Ziua 4

Astăzi, practicați-vă sexercițiile și exercițiile Kegel. Sexercițiile sunt concepute să vă trezească pasiunea și pot fi întrerupte

după finalizarea programului; totuși, ar trebui să continuați exercițiile Kegel pentru tot restul vieții, deoarece ele sunt un instrument minunat pentru intensificarea dorinței sexuale, a senzațiilor de excitare și a orgasmului.

Continuați să vă îmbunătățiți libidoul prin eliminarea factorilor care vă reduc dorința, cum ar fi drogurile recreaționale, nicotina și consumul excesiv de alcool. În cele din urmă, ajustați-vă programul în așa fel încât să dormiți suficient – atunci când au „restanțe" la somn, oamenii par să prefere odihna în locul sexului!

1. Continuați practicarea sexercițiilor și începeți exercițiile Kegel. Încercați exercițiile Kegel de trei până la patru ori pe zi, variind în cadrul unui set intensitatea contracțiilor și intervalul de timp petrecut exersând. În câteva zile, veți observa că exercițiile Kegel modifică felul în care trăiți excitația sexuală și orgasmele.

2. Renunțați la obsesia orală – iar prin asta bineînțeles că nu ne referim la sexul oral! Renunțați la fumat. Punct. Deși odinioară era la modă să aveți o țigară ori un trabuc în mână sau între buze, acum, acest lucru nu mai este în vogă. Tutunul nu vă otrăvește doar pe voi, ci și pe cei dragi, animalele de casă și mediul înconjurător – fumatul este un obicei cât se poate de dăunător pentru viața voastră sexuală. El are un efect vasoconstrictor, adică reduce fluxul de sânge către organele genitale, diminuând rigiditatea erecțiilor masculine și afluxul de sânge în organele sexuale feminine. Într-un studiu asupra bărbaților impotenți, peste o treime dintre ei și-au rezolvat problema prin simplul fapt că au renunțat la fumat timp de șase săptămâni.

3. Limitați consumul de alcool. Deși cantitățile mici de alcool au un impact pozitiv asupra dorinței sexuale, dacă bărbații beau prea mult, ei pot obține mai greu erecție, iar atât bărbații, cât și femeile pot întâmpina dificultăți în trăirea orgasmului. Cercetările arată că și numai câteva pahare pot să vă reducă răspunsul sexual. Dacă observați că alcoolul vă relaxează și vă reduce inhibițiile, consumați unul până la două

pahare de alcool pe zi, sorbite încet împreună cu partenera sau partenerul, savurând fiecare picătură. S-a demonstrat că vinul roșu este un afrodiziac pentru că este bogat în antioxidanți, deci, dacă vă place să beți vin, alegeți-l pe cel roșu.

4. Spuneți „nu" drogurilor ilegale. Drogurile comercializate în stradă pot, inițial, să intensifice dorința și să scadă inhibițiile, dar, pe termen lung, ele inhibă performanța și reduc senzațiile orgasmice. Cocaina deteriorează receptorii plăcerii din creier. Marijuana și opiaceele amorțesc terminațiile nervoase, scăzând capacitatea de excitație și de a simți orgasmul. Dacă astfel de droguri reprezintă o activitate de cuplu în cazul vostru, luați-vă angajamentul de a renunța la ele sau de a reduce semnificativ cantitatea de droguri recreaționale pe care le consumați. Aveți de ales – fie vă drogați, fie vă excitați sexual!

5. Recuperați „restanțele" la somn. Lipsa de somn duce la un libido mai scăzut în aceeași măsură în care duce și la îngrășare, irascibilitate și dificultăți de concentrare. Majoritatea oamenilor care nu dorm suficient aleg un pui de somn în locul unei partide de sex. Nevoile individuale de somn pot să varieze, dar aveți grijă să dormiți cele șase până la opt ore recomandate pe noapte. Dacă observați că adormiți din momentul în care vă urcați în pat lângă parteneră sau partener, înseamnă că aveți nevoie să recuperați nopțile pierdute. Reduceți consumul de cafea, săriți peste emisiunile de televiziune difuzate la ore târzii, „trageți pe dreapta" și odihniți-vă atât cât aveți nevoie pentru ca voi și partenerul să aveți energia necesară exercițiilor și amorului. Dacă suferiți de insomnie, consultați un medic sau intrați măcar într-un magazin cu produse naturiste, de unde puteți cumpăra remedii naturale pentru somn, de exemplu, un spray cu melatonină.

6. Practicați exerciții de concentrare asupra senzațiilor timp de zece minute (câte cinci minute pentru fiecare din parteneri). Astăzi concentrați-vă asupra umerilor, a regiunii superioare a spatelui și a brațelor. Brațele conțin terminații nervoase specifice numite fibre C-tactile. Atunci când sunt

mângâiate, se activează arii cerebrale implicate în procesul iubirii, al încrederii și al afecțiunii.

Amintiți-vă să atingeți încet, de dragul atingerii. Nu puneți nici o presiune asupra voastră și nu căutați răspunsul partenerei sau al partenerului. Nu există o modalitate de a atinge corect sau greșit pe durata acestor exerciții – puteți folosi atingeri foarte ușoare, blânde, sau mângâieri mai hotărâte, apăsate, asemănătoare masajului. După exerciții, țineți-vă strâns în brațe până adormiți. Nu uitați că nici în această seară nu sunt permise atingerile sexuale!

Sugestii suplimentare pentru Ea:
Purtați tocuri înalte

Un studiu recent a arătat că purtarea unei perechi de pantofi cu tocuri de înălțime moderată are efecte benefice asupra vieții sexuale a femeilor. Dr. Maria Cerruto, cercetător, a descoperit faptul că purtarea tocurilor înalte lucrează mușchii pelvieni și reduce astfel nevoia de a-i exersa voluntar. Un alt motiv pentru a purta tocuri? Ele vă conferă mai multă suplețe și vă fac să fiți mai atrăgătoare. Ardeți de două ori mai multe calorii mergând pe tocuri înalte decât cu pantofi fără toc, iar ele vă fac picioarele să pară mai lungi. Cercetări pe un eșantion de peste 200 de bărbați și femei au dus la conluzia că oamenii ale căror picioare sunt cu 5% mai lungi decât media sunt considerați cei mai atractivi, indiferent de sex. Și fiecare femeie știe, în mod instinctiv, că pantofii au puterea de a o transforma dintr-o Cenușăreasă sărmană și ruptă de muncă într-o prințesă încântătoare și lipsită de griji.

Sugestii suplimentare pentru El:
Mergeți cu ea să își cumpere pantofi

Femeile cunosc de multă vreme efectele terapeutice ale cumpărăturilor – se stimulează secreția de dopamină, un neurotransmițător ce reglează dispoziția afectivă și joacă un rol în motivarea sexuală. Aparent, pentru femei, cumpărarea unor

pantofi este chiar mai erotică. În cartea lui, *Sex on the Brain*, dr. Daniel Amen scrie: „În creier, ariile senzoriale ale labei piciorului se află chiar în vecinătatea ariei senzoriale a clitorisului. Inconștient, femeile simt adesea că actul de a cumpăra pantofi seamănă cu preludiul sexual." Voi bărbații, știți ce să faceți cu această informație! În seara întâlnirii romantice, luați-vă partenera într-un tur al magazinelor cu pantofi, apoi rugați-o să poarte noile achiziții în cadrul unei spectacol de modă privat, oferit în intimitatea dormitorului.

Ziua 4 - sumar

- Practicați sexercițiile și exercițiile Kegel.
- Dacă faceți abuz de droguri, alcool sau nicotină, începeți să lucrați la un plan prin care să renunțați la ele sau să reduceți consumul.
- Aveți grijă să dormiți suficient, întrucât lipsa de somn este un factor major de scădere a libidoului.
- Practicați, timp de zece minute, exercițiile de concentrare asupra senzațiilor, punând accentul pe umeri, brațe și regiunea superioară a spatelui.

CAPITOLUL 3

REDUCEREA SURSELOR DE DISTRAGERE A ATENȚIEI

Trăim într-o lume plină de surse digitale de distragere a atenției, perfect concepute să îndepărteze atenția de la interacțiunile umane. Toate aceste dispozitive – de la telefoanele mobile și până la iPod-uri – ne împiedică să ne rezervăm perioade de liniște, să ne concentrăm asupra romantismului. Americanul obișnuit petrece zilnic între patru și cinci ore uitându-se la televizor. Un studiu sublinia faptul că 37% dintre americani își iau laptopurile cu ei în dormitor, iar 30% își întrerup actul sexual pentru a răspunde la telefoanele mobile. Aproape 50% dintre bărbații britanici au afirmat că ar renunța timp de șase luni la sex în schimbul unui televizor cu plasmă gratuit, cu diagonala de 127 cm. Iar un studiu italian a arătat că simpla prezență a unui televizor în dormitor a înjumătățit timpul pe care un cuplu l-a petrecut făcând sex.

Dacă doriți să vă îmbunătățiți viața sexuală, scoateți televizorul din dormitor (și din viața voastră) și închideți-vă telefonul mobil. Atunci când cuplurile se plâng că nu au timp pentru exercițiile pe care le recomandăm, sfatul nostru simplu este mereu același: Reduceți timpul pe care îl petreceți în fața televizorului!

Chiar dacă vă aflați cu mult sub medie în privința timpului petrecut în fața televizorului, puteți câștiga câteva ore pe săptămână prin închiderea lui. Investiți timpul suplimentar în parcurgerea Programului Sex Rx.

Eliminarea surselor electronice

Navigarea pe internet este un alt factor al dispariției romantismului. 48% dintre americani spun că le lipsește ceva important atunci când sunt offline și 28% spun că petrec mai puțin timp interacționând personal din cauza timpului pe care îl petrec online. Peste 20% dintre americani au recunoscut că fac sex mai rar pentru a putea sta mai mult timp pe internet.

Verificarea e-mailului generează dependență și vă face să nu vă mai concentrați asupra legăturii cu partenera sau partenerul. Dacă doriți să revitalizați romantismul în cuplu, trebuie să prețuiți în mai mare măsură actul sexual decât internetul și atingerile partenerului mai mult decât un iPod Touch. Încercați să nu răspundeți timp de o săptămână la mesajele cele mai puțin importante din căsuța voastră de e-mail. Dacă nu vă puteți stăpâni obsesia legată de internet, atunci încercați măcar să o folosiți pentru a-i trimite partenerei sau partenerului mesaje sexy și imagini personale provocatoare.

Deși simțiți probabil că navigarea pe internet sau televizorul vă ajută să vă relaxați și să vă destindeți după o zi agitată, amintiți-vă că fie puteți avea o viață sexuală minunată, fie veți admira la televizor viața sexuală minunată de care se bucură alții! Dacă nu puteți renunța la mirajul micului ecran, alegeți un canal cu muzica despre care știți că vă place atât vouă, cât și partenerei sau partenerului. Muzica potrivită stimulează relaxarea și vă poate scădea ritmul cardiac, tensiunea arterială și nivelul de anxietate. Găsiți căi mai bune de a vă destresa și destinde, cum ar fi să vă oferiți un masaj sau să vă pregătiți unul altuia o baie relaxantă.

Relaxați-vă și revigorați-vă

Pentru a simți pe deplin plăcerea sexuală, trebuie să uitați de lista mentală cu sarcini pe care le aveți de făcut, să vă distanțați de grijile mărunte și să vă abandonați senzațiilor fizice. Demarați acest proces prin utilizarea câtorva tehnici de relaxare, în loc să vă pierdeți concentrarea în fața televizorului

sau a laptopului. Încercați exercițiile de concentrare asupra senzațiilor – dacă nu le transformați în preludiu sexual, ele pot fi extrem de relaxante pentru ambii parteneri.

Respirați pentru a vă liniști

Respirația profundă ajută la reducerea tensiunii. Cunoscută, de asemenea, ca respirație „din buric", respirația profundă, centrată pe diafragmă, implică expansiunea abdomenului mai degrabă decât pe cea a pieptului. Cea mai ușoară modalitate de a o practica este atunci când stați întinși. Asigurați-vă că purtați haine confortabile, care nu sunt strânse pe corp.

- Pentru a respira din diafragmă, inspirați lung, lent, îngăduind corpului să absoarbă întregul oxigen inhalat, și expirați de-a lungul unui interval de două ori mai mare. Aprofundați fiecare respirație suficient de mult cât să permită extensia totală a abdomenului.
- Puneți-vă o mână pe abdomen și una pe piept în timp ce trageți aerul pe nas, ridicându-vă mai întâi abdomenul și mâna plasată pe abdomen.
- Expirați apoi pe nas, îngăduind abdomenului și mâinii plasate pe acesta să coboare, în timp ce stomacul se retrage către șira spinării.
- Dacă vi se pare că pieptul se mișcă prea mult, plasați cealaltă mână pe piept – aceasta ar trebui să se miște mai puțin decât mâna de pe abdomen.
- Numărați încet de la 1 la 5, în timp ce expirați. Nu trebuie să numărați la inspirație.
- Continuați acest exercițiu timp de 15, până la 20 de minute, încercând să prelungiți și să aprofundați ceva mai mult fiecare respirație.

După ce învățați să respirați din diafragmă în timp ce stați întinși, practicați respirația profundă când stați în picioare, apoi așezați. Respirația diafragmatică profundă vă solicită cel mai mult atunci când stați așezați, dar, cu puțină practică, o veți deprinde.

Încordați-vă pentru a vă relaxa

Dacă vă simțiți musculatura foarte tensionată, poate de la faptul că ați stat la birou toată ziua, ați putea beneficia de relaxarea progresivă a mușchilor. Încordați și relaxați fiecare mușchi din corp, începând cu degetele de la picioare și terminând cu musculatura feței.

- Alegeți un moment și un loc în care nu veți fi deranjați și stați întinși sau așezați-vă într-o poziție confortabilă.
- Închideți ochii și concentrați-vă asupra trupului, observând care dintre mușchi sunt cei mai tensionați.
- Contractați, mențineți încordarea și relaxați câte un grup muscular pe rând. Începeți cu degetele de la picioare: încordați-le, mențineți tensiunea, relaxați-le și respirați. Încheiați cu un ciclu de respirație – inspirați și expirați o dată – înainte să treceți la următoarea grupă de mușchi.
- Acum procedați la fel cu gleznele, apoi cu gambele, coapsele, până la brațe și la încheieturile mâinilor, apoi treceți la maxilar.
- Finalizați prin a încorda musculatura feței prin mișcări similare celor din timpul mestecatului: mențineți încordarea, relaxați mușchii și respirați. Unul sau două astfel de seturi de exerciții ar trebui să vă relaxeze.

Liniștiți-vă comunicând cu voi înșivă

Tehnica de relaxare cunoscută ca autogenie implică monologul sau „vorbitul cu sine", o formă de autohipnoză ce constă în încurajarea fiecărui membru al trupului vostru să devină cald, greu și relaxat.

- Închideți ochii și începeți prin a vă spune: „Sunt împăcat(ă)" sau „Sunt relaxat(ă) și calm(ă)."
- Apoi imaginați-vă că brațele și picioarele devin mai grele în timp ce vă repetați mental: „Brațele și picioarele mele sunt grele" timp de două sau trei minute. Invocați orice imagine care vă ajută să induceți această senzație în membre, cum ar fi să vă gândiți că brațul vă este lipsit de vlagă, ca brațul unei

păpuși de cârpă, sau greu ca plumbul. Simțiți cuvintele, nu le rostiți, pur și simplu.

- Repetați în minte: „Simt în brațele și picioarele mele o senzație plăcută de căldură", timp de două sau trei minute.
- În continuare, spuneți-vă: „Inima mea este puternică și calmă" și simțiți cum inima vă bate mai cu putere și mai lent. Apoi repetați: „Respirația mea este lentă și ușoară."
- Continuați autosugestiile cu fraza: „O căldură plăcută se degajă din abdomenul meu." Imaginați-vă o minge luminoasă la nivelul plexului solar (cam la jumătatea distanței dintre buric și inimă), radiind căldură și lumină asupra tuturor organelor voastre interne.
- Ultimul exercițiu este: „Fața mea este rece" sau „Fruntea mea este rece". Răcoarea de la nivelul feței ar trebui să contrasteze cu căldura din membrele voastre și din centrul corpului, intensificând profunzimea stării autogene. În acest punct, corpul vostru ar trebui să se afle într-o stare de relaxare profundă. Acum este momentul în care puteți adăuga orice afirmații doriți, cum ar fi: „Simt cum mi se eliberează libidoul."
- Pentru a încheia sesiunea autogenă, flexați-vă membrele, respirați adânc și deschideți ochii.

Numărați pentru a vă calma

Pentru a simplifica exercițiul autogen, puteți să închideți ochii și să repetați un cuvânt sau o frază care vă păstrează mintea concentrată în planul intern. Puteți repeta cuvinte ca „relaxare", „calm", „pace" sau fraze care au, pentru voi, o semnificație spirituală. Dacă vi se pare plictisitor să repetați același cuvânt sau aceeași frază, numărați invers. Începeți cu un număr, cum ar fi 50 sau 100, în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție, și numărați de fiecare dată când expirați. Nu trebuie să inspirați imediat – vă puteți odihni cât simțiți nevoia înainte de a inspira din nou. Nu vă faceți griji dacă pierdeți șirul numărătorii, ci continuați de la ultimul număr pe care vi-l amintiți. Acest

exercițiu este cu deosebire util dacă mintea vă este copleșită de nenumărate griji și de liste cu sarcini de rezolvat.

Vizualizați-vă seninătatea interioară

Dacă vă este greu să reduceți stimulii externi, folosiți vizualizarea pentru a invoca un loc special – un sanctuar sau o oază – unde sunteți singuri împreună cu partenera sau partenerul, poate plutind pe un nor aflat deasupra grijilor pământești. Această tehnică de relaxare este bazată pe principiul că imaginarea unei experiențe declanșează aceleași răspunsuri fiziologice corespunzătoare acelei experiențe în viața reală. Prin urmare, ar trebui să vă imaginați o experiență calmă și relaxantă.

- Alegeți un moment și un loc în care nu veți fi deranjați.
- Închideți ochii și imaginați-vă în locul preferat – poate fi un loc real, pe care l-ați vizitat, cum ar fi o stațiune balneară, sau un loc imaginat, ca o grădină secretă.
- Acum folosiți-vă toate simțurile pentru a vă transporta vizual acolo. Vă puteți deplasa mental într-o pădure de la munte unde mirosiți aroma pinilor, ascultați vântul, vă plimbați împreună cu iubita sau iubitul, simțiți acele moi ale pinilor sub picioarele voastre și apoi vă ghemuiți pe o pătură pufoasă, pentru un picnic. Sau vă puteți imagina că sunteți pe o plajă, la apus de soare. Adulmecați oceanul, auziți valurile înspumate care se sparg de mal și pescărușii din aer, simțiți gustul sărat al brizei și nisipul fierbinte sub tălpi și razele aurii ale apusului luminând chipul iubitei în timp ce vă aplecați pentru a o săruta.

După ce ați practicat o vreme vizualizarea, mintea voastră va răspunde creând scene vii și realiste.

Mintea crede ceea ce percepe! Schimbați lumea mohorâtă și stresantă în care trăiți cu o realitate alternativă creată de voi înșivă.

Când sunteți distrași de copii

Înlăturarea surselor de distragere a atenției, distanțarea de griji și concentrarea asupra partenerului sunt lucruri deosebit de greu de făcut atunci când aveți copii – că tot a venit vorba de distragerea atenției și de factori de reducere a libidoului! Dacă aveți un copil mic, e posibil să vă simțiți vinovați atunci când rupeți din timpul petrecut cu acesta pentru a fi singuri cu partenera sau partenerul. Acest lucru este valabil mai ales în cazul mamelor. Poate reușiți să uitați de locul vostru de muncă atunci când ajungeți acasă (dacă încercați), dar a fi părinte este o slujbă permanentă.

Cu toate acestea, amintiți-vă că o consolidare a legăturii cu partenerul este, de fapt, în interesul copiilor. Asta pentru că, acordându-vă atenție unul altuia, creați genul de coeziune care menține familiile unite. În mod ideal, ar trebui să vă alocați câteva ore pe săptămână pe care să le petreceți împreună, singuri. Desigur, nu toată lumea poate să respecte mereu această regulă. Nevoia de a alăpta sau de a supraveghea împreună somnul nou-născutului (mai ales al celui care suferă de colici) poate predomina pentru un moment în raport cu nevoile cuplului.

Însă cuplurile cu încărcătură erotică găsesc modalități creative de a-și întreține pasiunea chiar și în împrejurări mai puțin ideale, chiar și atunci când patul lor se transformă în locul de desfășurare a unei petreceri în pijamale pentru copiii lor. Dacă vi se întâmplă acest lucru, mutați-vă escapadele sexuale în alte camere ale casei sau furișați-vă într-o cameră de hotel. O încuietoare la ușă este probabil cea mai bună metodă de a-i ține la distanță pe micii invadatori ai dormitorului vostru.

Regulă Sex Rx: *Bucurați-vă de o viață sexuală grozavă - sau vă veți uita la televizor la alții care pretind că au așa ceva.*

Ziua 5

Creați o atmosferă relaxată în căminul vostru prin eliminarea surselor electronice de distragere a atenției și învățând să vă destresați și să vă calmați creierul suprasolicitat, cu ajutorul

tehnicilor de respirație și de relaxare. Continuați să practicați exerciții fizice și exerciții Kegel, de preferat când ieșiți afară la soare și la aer curat. În cele din urmă, pentru că v-ați abținut de la actul sexual în ultimele cinci zile, începeți să vă masturbați zilnic gândindu-vă la partener(ă).

1. Începeți redecorarea dormitorului cu eliminarea surselor digitale de distragere a atenției, cum ar fi laptopurile, agendele electronice și telefoanele, în special cele mobile. Dacă aveți în dormitor un televizor, scoateți-l din priză pentru moment și acoperiți-l cu o pătură sau cu un material textil pentru a evita ispita de a trage cu ochiul la emisiunea voastră preferată. Îl puteți folosi mai târziu pentru a urmări filme erotice, dar, în acest moment, este mai important să învățați să vă relaxați și să vă acordați reciproc atenție. Scoateți încărcătoarele de telefoane mobile din dormitorul vostru, pentru a nu fi tentați să vă păstrați telefonul în apropiere.

Este, totodată, important să faceți ordine în dormitor. Hainele împrăștiate, sertarele care dau pe dinafară și așternuturile mototolite sunt agenți subtili de reducere a libidoului, mai ales pentru femei, a căror minte preocupată de mai multe lucruri simultan nu reușește să facă abstracție de dezordinea vizuală pentru a se excita sexual. Prin urmare, atunci când casa are nevoie de curățenie, începeți mereu cu dormitorul, care ar trebui să fie oaza voastră de senzualitate.

2. Alegeți o strategie de reducere a stresului, cum ar fi respirația profundă din diafragmă, vizualizarea, relaxarea progresivă a mușchilor sau tehnica autogenă. Sau folosiți zgomotul alb de pe un CD cu sunete din natură, ca zgomotul ploii sau valurile ce se sparg de țărm, ori instalați o fântână arteziană în dormitor.

3. Ieșiți din casă la soare și la aer curat. Dacă sunteți asemenea majorității oamenilor, asociați casa cu multe responsabilități și sarcini de îndeplinit. Faptul că vă simțiți prizonieri și respirați aer recirculat vă poate provoca o stare de moleșeală și de oboseală, prin urmare, aerisiți-vă plămânii – umplerea cu oxigen a plămânilor vă va amplifica dorința sexuală.

Ieșirea din casă nu vă va îndepărta doar de tentațiile digitale aflate între cei patru pereți, ci vă va ajuta, totodată, să restabiliți legătura cu natura, afrodiziacul primordial. Odată ce vă aflați afară, simțiți cum soarele vă încălzește chipul. Deși statul la soare este foarte criticat în ultima vreme, expunerea moderată la razele soarelui vă dă chef de sex prin stimularea secreției de vitamina D din corpul vostru, care asigură sănătatea organismului, ca și a endorfinelor și a testosteronului, hormonul impulsului sexual. Lumina solară stimulează, de asemenea, secreția de serotonină, cu un efect demonstrat de creștere a libidoului. Este oare de mirare că locuitorii insulelor tropicale sunt de o senzualitate notorie, mai mereu „în călduri"?

Mulți dintre noi se simt abătuți atunci când nu stau destul la soare, iar unii pot chiar suferi de tulburare afectivă sezonieră (TAS). Nimic nu ucide mai rapid dorința ca tristețea.

Planificați ieșiri frecvente în aer liber, de 15 până la 30 de minute pe zi. Dacă vremea e frumoasă, puneți la punct o ieșire romantică împreună – un picnic sau o drumeție prin pădure. V-ați putea chiar furișa goi pe balcon sau în grădina din spatele casei pentru puțin nudism, dacă e posibil, dar nu uitați de crema de protecție solară, deoarece arsurile dureroase provocate de soare inhibă viața amoroasă. Folosiți loțiune de plajă doar dacă aveți de gând să stați afară mai mult de un sfert de oră.

Dacă nu reușiți să ieșiți în aer liber, aerisiți-vă frecvent dormitorul sau instalați un dispozitiv pentru generarea ozonului ca să obțineți și în interior acea senzație de aer curat. S-a demonstrat, de asemenea, că utilizarea unei surse de iluminat cu întregul spectru al luminii vizibile are un efect de îmbunătățire a dispoziției afective și a libidoului.

4. Iubiți-vă puțin singuri – masturbați-vă! Autoerotismul este una dintre cele mai eficiente metode de destresare și de îmbunătățire a vieții sexuale. Cercetările arată că satisfacțiile sexuale cele mai mari sunt resimțite de cupluri atunci când partenerii se masturbează înaintea sau în timpul raportului sexual. Pentru moment, luați o pauză de la actul sexual împreună cu

partenera sau cu partenerul, timp în care învățați cum să vă îmbunătățiți libidoul și să vă intensificați pasiunea pe care o simțiți unul față de celălalt. Prin urmare, oferiți-vă singuri plăcere atingându-vă în timp ce vă gândiți la partener(ă).

Dacă includerea partenerei sau a partenerului în fanteziile voastre interferează cu starea voastră de excitație, folosiți-vă de fantezia preferată și încercați să includeți partenerul fie în rol de participant, fie într-unul de observator. De pildă, dacă în fantezia voastră preferată figurează un străin sexy, includeți-vă partenerul ca pe un voyeur care urmărește rendez-vous-ul vostru înfocat cu străinul. Pentru femei, autoerotismul este cu deosebire important pentru sporirea libidoului, de vreme ce 90% dintre ele sunt capabile să ajungă la orgasm prin masturbare, prin comparație cu cele doar 30% care ating extazul pe durata actului sexual cu partenerul. Puteți folosi mâinile sau o jucărie sexuală, precum un vibrator sau un dispozitiv de masaj Hitachi, aceasta fiind o metodă mai ușoară pentru majoritatea femeilor. Voi și partenerul vă puteți chiar privi unul pe altul în timp ce vă masturbați, dar, în seara asta, nu aveți voie să vă atingeți!

Ziua 5 - sumar

- Începeți redecorarea dormitorului eliminând sursele digitale de distragere a atenției, precum laptopurile și telefoanele mobile, și scoțând televizorul din priză.
- Alegeți o strategie de reducere a tensiunii și practicați-o cu regularitate.
- Continuați să practicați exerciții fizice și exercițiile Kegel; ieșiți la soare și la aer curat.
- Masturbați-vă – pentru moment singuri, dar cu gândul la partener.

Sfaturi pentru El: Oferiți-i partenerei darul timpului

S-ar putea să vă simțiți frustrați când vă este greu să treziți în partenera voastră cheful de sex după o zi lungă și obositoare. O femeie are nevoie de mai mult timp să-și liniștească mintea

plină de gânduri și să intre într-o dispoziție favorabilă sexului. În vreme ce dorința sexuală masculină este spontană, cea feminină este receptivă – ea poate hiberna până se întrunesc condițiile potrivite. Pentru ca o femeie să aibă dispoziția necesară, ea trebuie să se simtă sexy, fapt care necesită atât pregătire fizică (ritualuri precum cel al spălării părului sau cel al machiajului), cât și pregătire emoțională (starea ei mentală, psihologică). Dorința sexuală a bărbatului nu este afectată de lipsa de timp pentru a face un duș și a se rade, așa cum este dorința sexuală a unei femei.

Astfel, transformarea partenerei voastre într-o zeiță sexuală înseamnă să-i oferiți darul timpului în care ea să se poată deconecta de la ocupațiile sale și să se ocupe de ritualurile care o fac să se simtă atrăgătoare, oricare ar fi acestea.

Ziua 6

Continuați să îndepărtați sursele de distragere a atenției din mediul vostru. Cu cât puteți elimina mai multe surse, cu atât mai mult timp veți avea să vă ocupați de „sexplorare": să practicați exercițiile Kegel sau sexercițiile, să vă oferiți unul altuia masaje centrate pe trăirea senzațiilor fizice și să vă explorați sursele ascunse ale excitării sexuale.

1. Întocmiți o listă cu sarcinile pe care le rezolvați zilnic când vă întoarceți acasă de la serviciu. Acordați-le un punctaj, pe o scară a importanței, de la 1 la 10. Decideți care dintre ele pot fi eliminate sau îndeplinite mai rar. Petreceți prea mult timp pe rețelele sociale online? Vorbiți prea mult la telefon? Puteți reduce timpul petrecut făcând activități de curățenie și de organizare? Dacă sarcina este esențială, cum ar fi supravegherea copiilor sau plimbatul câinelui, puteți să angajați un ajutor sau să delegați responsabilitatea unui alt membru al familiei? Eliminați cât mai multe activități neesențiale cu putință și promiteți-vă unul altuia că nu vă veți lua alte angajamente suplimentare în cursul lunii următoare.

2. Continuați să vă redecorați dormitorul prin crearea unei ambianțe mai senzuale. Oferă acesta o intimitate totală – sau ar putea beneficia de o yală suplimentară ori de perdele mai groase? Lumina este blândă și caldă? Patul este confortabil pentru sex? Vă plac aspectul și senzațiile oferite de cearșafuri? Mergeți să cumpărați împreună articole sexy pentru dormitor, cum ar fi lumânări, perne și jucării pentru adulți. Alegeți miresme atrăgătoare (uleiuri de aromaterapie, odorizante pentru împrospătarea aerului, lumânări parfumate) și păstrați-le la îndemână. Gândiți-vă la adăugarea unor oglinzi și la o combină muzicală de calitate. Dacă nu aveți minori în casă, ce-ar fi să expuneți câteva opere artistice sau fotografii erotice pe pereții dormitorului sau să cumpărați mobilă pentru sex sau o bară pentru striptease? Gândiți-vă la dormitor ca la sanctuarul vostru sexual, portalul către pasiune. Dar, nu uitați, pentru moment abțineți-vă de la actul sexual!

3. Practicați conștiința deplină. Conștiința deplină înseamnă, pur și simplu, să fiți foarte atenți la ceea ce trăiți; este o practică de conștientizare lipsită de prejudecăți a momentului prezent, adoptată din budism. S-a demonstrat că practicarea conștiinței depline reduce stresul, calmează mintea, ne face mai fericiți și mai conectați la ceilalți. Încercați să vă implicați toate simțurile: simțiți texturile, mirosiți aerul, admirați priveliștile și ascultați sunetele din jurul vostru. Învățați să meditați, dacă întâmpinați dificultăți în atingerea conștiinței depline.

4. Concentrați-vă asupra erotismului. Este mai ușor să faceți tranziția către o dispoziție senzuală dacă v-ați gândit, de-a lungul zilei, la dorința trupească pe care o simțiți față de partenera sau partenerul vostru. Puneți fotografiile de cuplu preferate în spațiul vostru de lucru și purtați-le cu voi în portofel. Faceți o fotografie senzuală a partenerei sau partenerului cu telefonul mobil și aruncați-i câte o privire în timpul mesei de prânz. Atingeți-vă senzual oricând aveți un minut liber, gândindu-vă la ea sau la el.

5. Notați-vă modurile în care vă place să fiți atinși într-un jurnal numit „Manualul plăcerii de cuplu". Veți începe curând să împărtășiți aceste notițe cu partenera sau partenerul. Schimbați-vă parolele în termeni sugestivi și erotici, precum „dom-69acum" sau „făsexdiseară", iar acestea vor deveni elemente care vă vor reaminti constant de pasiunea pe care o resimțiți față de partener. Puteți să elaborați, totodată, un cod special al dragostei și să vă scrieți pe bilețele mesaje codate despre activitățile sexuale mai obraznice pe care le plănuiți, cum ar fi: Diseară săpăm după aur. Numai voi și partenerul veți ști ce înseamnă asta!

6. Practicați, timp de zece minute, exerciții de concentrare asupra senzațiilor. Astăzi ar trebui să vă concentrați pe picioarele și pe labele picioarelor partenerului. Apoi petreceți câteva minute masându-vă reciproc labele picioarelor cu ceva mai multă putere, căutând punctele reflexogene care corespund diferitelor zone erogene ale corpului. Există pe internet numeroase site-uri dedicate reflexologiei sexuale, care au hărți detaliate. Multe cupluri descoperă că un masaj bun al picioarelor este o experiență minunată – nu e de mirare că a fost o temă de discuție atât de înfocată în filmul *Pulp Fiction*. După masaj, cuibăriți-vă unul în brațele celuilalt și lăsați-vă în voia somnului, amintindu-vă și împărtășindu-vă reciproc lista motivelor și Lista trăsăturilor excitante.

Ziua 6 - sumar

- Eliminați sarcinile neesențiale, angajați ajutoare și delegați responsabilități, ca să puteți petrece mai mult timp împreună.
- Creați o atmosferă mai îmbietoare în dormitor, prin adăugarea unor articole senzuale, precum cearșafurile de mătase și lumânările parfumate.
- Învățați să practicați conștiința deplină – prezența totală – atunci când interacționați cu partenerul.

- Rămâneți mental în zona erotismului, înconjurându-vă de elemente care vă reamintesc pasiunea.
- Practicați, timp de zece minute, exerciții de concentrare asupra senzațiilor, ocupându-vă de picioare și de labele picioarelor.

Sfaturi pentru El: Săruturile nu trebuie să ducă neapărat la sex

Veți obține cea mai mare plăcere din sex atunci când îl veți percepe ca pe o experiență corporală totală mai curând decât ca pe o interacțiune axată pe organele genitale. Mulți bărbați văd în contactul fizic intim un preludiu către o anumită formă de activitate sexuală, o progresie liniară de la intimitatea fizică la preludiul sexual, apoi la actul sexual și, în cele din urmă, la orgasm. Gândiți-vă, în schimb, la dorința sexuală a unei femei ca la un cuptor pe care trebuie să îl mențineți cald prin contacte nonsexuale constante. Apoi, când sunteți amândoi pregătiți pentru o întâlnire sexuală, pasiunea ei se află deja la jumătatea drumului pentru că ați aprins-o cu îmbrățișări, sărutări și atingeri tandre – iar pasiunea ei va arde cu o intensitate mai mare!

PARTEA A II-A

FACTORUL INTIMITATE
ZILELE 7-12

CAPITOLUL 4

ÎNLĂTURAREA BARIERELOR EMOȚIONALE

Emoțiile negative ucid intimitatea și pasiunea din viața noastră. Rușinea și sentimentul de vinovăție cu privire la sexualitatea voastră (cu posibile origini în copilărie sau într-o relație anterioară nefericită), ca și resentimentele, mânia și disprețul față de partener trebuie abordate și soluționate pentru a putea simți o pasiune reală, eliberatoare. Conflictele emoționale nerezolvate vă pot reduce dorința.

Deși această carte nu este scrisă cu intenția de a vă ajuta să vă vindecați traumele majore sau să vă rezolvați conflictele profunde, capitolul de față vă poate oferi o descriere scurtă a modului în care emoțiile negative afectează satisfacția sexuală resimțită alături de partener. Barierele emoționale majore ridicate în fața intimității pot fi înlăturate numai prin terapie individuală sau de cuplu, însă, de multe ori, barierele emoționale mai puțin grave pot fi ridicate prin conștientizare și autovindecare.

Gândirea negativă

E posibil să vă rușinați pentru trupul vostru imperfect deoarece ați asimilat micile critici primite în copilărie sau standarde nerealiste ale frumuseții impuse de societate. Îndoielile pe care le aveți în privința dezirabilității, a atractivității sau a

performanței voastre sexuale, oricare ar fi acestea, vă vor inhiba dorința sexuală. Dacă vă displace trupul sau persoana voastră, vă așteptați ca și alții să facă același lucru. Devine dificil să vă simțiți dezirabili din punct de vedere sexual sau să considerați că meritați să aveți dorințe sexuale.

Dacă sunteți inhibați, partenera sau partenerul vă poate percepe ca fiind mai puțin atrăgători sexual. Cercetările arată că încrederea de sine sexuală este trăsătura care vă excită cel mai mult partenerul, iar aceasta poate fi atinsă doar atunci când vă acceptați pe deplin corpul. Secretul acceptării de sine este să învățați să recunoașteți evaluările de sine negative și să le respingeți, în mod activ, cu afirmații pozitive. O afirmație este o declarație scurtă, pozitivă, pe care o gândiți, o spuneți cu voce tare și/sau o scrieți. Aceasta ar trebui exprimată la timpul prezent, ca și cum condiția ar exista deja, și ar trebui să includă numai cuvinte care exprimă condiția dorită. De fiecare dată când aveți un gând negativ despre corpul vostru (sau despre corpul partenerului), respingeți-l cu o afirmație pozitivă. Afirmațiile voastre ar trebui să fie puternice, pozitive și lipsite de prejudecăți. De exemplu, dacă aveți o obsesie legată de colăceii de grăsime de pe abdomen, spuneți-vă: „Stop!" și continuați cu o afirmație pozitivă ce descrie o calitate care vă place, cum ar fi: „Trupul meu este puternic, sănătos, plin de vitalitate și de pasiune, și-mi place."

Dacă ați avut dintotdeauna o imagine negativă legată de fizicul vostru, probabil că vă confruntați cu o problemă psihologică, cum ar fi dismorfia corporală, o preocupare legată de un defect fizic imaginar sau de un defect minor, pe care alții adesea nici măcar nu-l pot vedea. Un terapeut v-ar putea învăța să vă acceptați trupul așa cum este el și să-l iubiți pentru toată plăcerea pe care v-o poate oferi.

Sentimente de vinovăție în relațiile sexuale

Sentimentele de rușine afectează felul în care ne raportăm la propria sexualitate; vinovăția ne afectează relațiile sexuale cu

alte persoane. Vinovăția este bazată pe teama de a nu răni, a nu împovăra sau a nu dezamăgi o altă persoană. Un studiu recent a arătat că doar 60% dintre femei raportează că se simt satisfăcute sexual, comparativ cu 80% dintre bărbați. Prea multe femei se simt vinovate dacă admit că nu sunt satisfăcute sau dacă cer un tip diferit de stimulare (ele nu vor să-și rănească partenerii). La fel, mulți bărbați se simt vinovați sau rușinați să-i ceară soției acte sexuale pe care ei le consideră „murdare". Multor bărbați le este greu să-și perceapă femeile ca pe obiecte sexuale odată ce ele devin mamele copiilor lor. Așa cum s-a exprimat un client: „Cum i-aș putea cere soției să-mi facă sex oral cu aceleași buze cu care ne sărută copiii seara la culcare?"

Dacă vă simțiți vinovați sau rușinați, nu îi puteți spune partenerei sau partenerului cum v-ar plăcea să vă satisfacă, nici nu aveți răbdare să atingeți starea de excitație maximă în timp ce vă satisface sau nu îi spuneți clar că vreți ca nevoile voastre sexuale să fie satisfăcute. Îmbunătățirea deprinderilor voastre de comunicare sexuală prin împărtășirea deschisă a dorințelor vă va ajuta să scăpați de rușinea și de vinovăția sexuală. O carte excelentă de dezvoltare personală, pe tema confruntării cu rușinea și vinovăția, este *Sex Without Guilt in the Twenty-First Century*, scrisă de doctorul Albert Ellis, unul dintre cei mai influenți sexologi din toate timpurile.

Pericolele mâniei și ale resentimentelor

Mânia și resentimentele pot să distrugă pasiunea chiar mai repede decât vina și rușinea. Acumularea doleanțelor legate de partener ucide pasiunea – fiecare nemulțumire este asemenea unui pumnal înfipt în inima iubirii voastre. Dacă aveți tendința să colecționați nemulțumiri, practicați iertarea zilnică prin repetarea acestei fraze popularizate de părintele terapiei comportamentale rațional-emotive, doctorul Albert Ellis: „Suntem cu toții ființe umane imperfecte și supuse greșelilor." Avem nevoie să ni se ierte imperfecțiunile și greșelile. Sau este posibil să nu fiți conștienți de resentimentele pe care le aveți față de partener pentru

că le reprimați subconștient, de teama unui conflict. Întrebați-vă: Mă simt deconectat, demoralizat sau abandonat de partener?

Noi considerăm că aceste sentimente de separare emoțională, de demoralizare și de abandon sunt demonii care ucid o relație. Dacă sunteți chinuiți de aceste sentimente, trebuie să vă confruntați cu sursa acestor demoni și să găsiți puterea de a vă discuta trăirile cu partenerul. Diminuarea emoțiilor negative vă va permite să reînviați parțial acea pasiune fericită, neîmpovărată, de la începutul relației voastre. Atunci când problemele nu sunt dezbătute, ele se vor acumula, erodând și puțina dorință care a mai rămas între voi. Dacă aveți o grămadă de probleme serioase nerezolvate cu partenerul, mai ales dintre acelea referitoare la bani, socri, la creșterea copiilor sau la infidelitatea cronică, căutați un terapeut care să vă ajute la soluționarea lor. Dacă partenerul nu este interesat să meargă la un terapeut de cuplu, vizitați unul pe cont propriu, pentru terapie individuală, de preferat un practician al terapiei cognitiv-comportamentale, chiar dacă simțiți că partenerul vostru este cel „vinovat".

Cu toate că, probabil, nu veți fi în măsură să vă rezolvați problemele de relație, puteți ajunge să aveți mai puține resentimente și stări de furie datorită procesului de restructurare cognitivă sau puteți învăța să identificați gândurile negative și să le respingeți în manieră activă.

Nemulțumirea generală

Nemulțumirea legată de viața voastră acționează și ea ca o piedică în calea pasiunii. Nemulțumirea nu înseamnă depresie – dacă bănuiți că voi sau partenerul suferiți de depresie, ar trebui să apelați imediat la ajutorul unui profesionist. Totuși, în majoritatea cazurilor, problema nu este depresia clinică, ci nemulțumirea cronică.

Nemulțumirea își are adesea sursa în „comparațiile de jos în sus" – când vă comparați cu o persoană care are o viață mai bună decât a voastră. Probabil vă doriți să fi avut averea, frumusețea, statutul sau norocul altcuiva. Dar iată care este

problema în acest caz: vor exista mereu unii mai tineri, mai sănătoşi, mai bogaţi, mai frumoşi, mai sexy şi mai norocoşi decât voi. Comparaţiile cu alte persoane, în defavoarea partenerei sau a partenerului, sunt o altă sursă de nemulţumire şi de conflict în relaţia voastră.

Dacă vreţi să fiţi fericiţi, comparaţi-vă cu cei mai puţin favorizaţi de soartă decât voi – o şesime din populaţia mondială, sau peste un miliard de persoane, şi 12% dintre americani trăiesc sub limita sărăciei. Cultivarea recunoştinţei faţă de binecuvântările din viaţa voastră vă amplifică fericirea. Începeţi să scrieţi un jurnal al recunoştinţei. Consemnarea lucrurilor bune din viaţa voastră vă ajută să vedeţi jumătatea plină a paharului în locul jumătăţii goale. Vă puteţi restructura conexiunile mentale în aşa fel încât să vă simţiţi mai optimişti prin concentrarea asupra aspectelor pozitive. Este un lucru dovedit că simpla menţionare a evenimentelor favorabile petrecute în fiecare zi vă intensifică fericirea cu 25%. Dacă nu vă place să scrieţi, vă puteţi rezerva, pur şi simplu, un moment în care să apreciaţi toate lucrurile bune pe care le aveţi chiar acum în viaţa voastră, cum ar fi o zi însorită, prieteni buni, o familie fericită şi o sănătate satisfăcătoare.

Cercetările în domeniul psihologiei au arătat că doar 10% din fericire depinde de împrejurările externe, şi restul de 90% depinde de lumea voastră interioară. Probabil că nu puteţi schimba condiţiile exterioare, dar aveţi puterea de a vă modifica universul interior prin modelarea propriului mod de gândire. Cu alte cuvinte, nu vă mai plângeţi că trandafirii au ţepi şi fiţi mulţumiţi că ţepii au trandafiri.

Dăruiţi fericire pentru a primi fericire

Intensificaţi-vă sentimentul de fericire fiind mai generoşi. Deşi poate credem că faptul că primim ceva ne face fericiţi, cercetările arată, în mod constant, că generozitatea ne face mai fericiţi. Actele de generozitate nu trebuie să implice sacrificii uriaşe. Studiile ne dezvăluie faptul că practicarea zilnică a

cinci acte de generozitate – cum ar fi să țineți ușa deschisă pentru cineva – vă îmbunătățește starea psihică pentru întreaga săptămână. Îndeplinirea acestor fapte bune în decurs de douăzeci și patru de ore are un efect mai puternic de amplificare a stimei de sine decât realizarea lor pe parcursul mai multor zile. Psihologii numesc acest sentiment „euforia altruistului".

Prin urmare, cultivați spiritul generozității. O variantă a generozității este bunăvoința sau iertarea. Atunci când iertați greșelile altora, vă eliberați și vă purificați mintea pentru a avea încredere în oameni și a-i iubi din nou.

Fericirea ambilor parteneri este de o importanță critică pentru o relație pasională, pentru că stările voastre afective sunt molipsitoare. Un studiu a arătat că o creștere de 30% a fericirii unui partener amplifică fericirea celuilalt, iar o reducere a fericirii unuia este un factor major al nefericirii celuilalt. Atunci când sunteți nefericiți, nu aveți un interes pentru viață sau sex. Pasiunea sexuală se naște din pofta voastră de viață. Chiar și atunci când aveți o zi proastă, încercați să zâmbiți și să fiți veseli. Spuneți: „Grozav!" în loc de „Bine", atunci când vă întreabă cineva cum vă simțiți. Fiți recunoscători, generoși și iertători cu cei din jurul vostru, mai ales cu partenera sau cu partenerul vostru, și veți fi uimiți de intensitatea pasiunii pe care o veți simți unul pentru celălalt.

Regulă Sex Rx: *Oamenii fericiți sunt oameni cu chef de sex. Amintiți-vă de cei trei factori magici ai fericirii: recunoștința, generozitatea (dărnicia) și bunăvoința (iertarea).*

Ziua 7

Astăzi vă veți ocupa de acceptare și de iertare. Concentrați-vă asupra acceptării trupului vostru și a relației pe care o aveți cu partenera sau cu partenerul. Renunțați la critici, nemulțumiri și resentimente; apreciați-vă persoana proprie și relația. Vă aflați de prea multă vreme în corpul și în relația voastră pentru a le critica și a vă displăcea continuu. Procesul acceptării totale a persoanei

proprii și a partenerei sau a partenerului nu se va întâmpla cu siguranță peste noapte, dar astăzi veți începe călătoria.

1. Dezbrăcați-vă și stați în fața oglinzii. Priviți-vă fără să vă criticați, fără să vă judecați. Spuneți-vă cu voce puternică, hotărâtă: „Mă plac așa cum sunt. Îmi accept «imperfecțiunile» trupului și chiar le găsesc atrăgătoare. Nu mă rușinez și nu sunt jenat de trupul meu – dimpotrivă, sunt mândru(ă) de felul în care arăt. Apreciez _____ (puterea, flexibilitatea, trăsăturile voluptuoase, rezistența, feminitatea, robustețea și așa mai departe) trupului meu. Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru tot ceea ce trupul meu poate face pentru mine. Înțeleg de ce partenerul meu este atras de mine." Notați zece lucruri care vă plac la corpul vostru și țineți lista la îndemână pentru exerciții zilnice.

2. Alegeți fotografia preferată a partenerei sau a partenerului. Gândiți-vă la cea mai recentă ceartă de cuplu. Credeți că motivul pentru care v-ați certat a fost important? Credeți că el va fi important peste o lună? Sau peste un an? Imaginați-vă că partenera sau partenerul a plecat din viața voastră și că tot ceea ce v-a rămas este această fotografie care vă reamintește de ea sau de el. Cum v-ați simți dacă partenera sau partenerul nu ar mai fi în viață? În timp ce priviți fotografia, renunțați la orice resentiment sau mânie față de partener(ă) și îngăduiți-vă să simțiți față de ea/el dragoste necondiționată. Uitați-vă la fotografie, în ochii ei sau ai lui, și spuneți-i că-i iertați totul. Mulțumiți-i pentru faptul că v-a fost alături în toți acei ani. Acum spuneți-i acest lucru în persoană. Fiți cât se poate de sentimentali și de melodramatici, folosind fraze ca: „Sunt atât de fericit(ă) să te am în viața mea", „Nu-mi pot imagina viața fără tine" sau „Ești dragostea vieții mele".

3. Imaginați-vă că relația voastră este o mașină. Atunci când adoptați un comportament atent, grijuliu, realizând acte constructive pentru relație, e ca și cum v-ați alimenta rezervorul cu benzină. Atunci când sunteți egoiști, insensibili, când vă răniți și vă desconsiderați partenera sau partenerul, vă

epuizați rezervele de combustibil. Când vehiculul relației voastre rămâne fără benzină, motorul ei se deteriorează – adesea în mod irecuperabil. Așa că vizualizați-vă zilnic Rezervorul dragostei și gândiți-vă la moduri diferite de a-l realimenta cu Combustibilul dragostei. Ceea ce faceți în fiecare zi este mai important decât ceea ce faceți din când în când.

E nevoie de cel puțin cinci acțiuni pozitive pentru a echilibra o acțiune negativă în cadrul relației, prin urmare asigurați-vă că dispuneți mereu de o rezervă de carburant în Rezervorul dragostei.

4. Practicați atingerea „punctului culminant" în timp ce vă masturbați singuri. Abandonați-vă autoerotismului lent, senzual, care nu trebuie să se finalizeze cu un orgasm. Practicați întârzierea orgasmului prin atingerea punctului culminant sau apropierea de orgasm, după care lăsați starea de excitație să se domolească. Încercați să vă contractați mușchii pelvieni (pe care îi folosiți zilnic în timpul exercițiilor Kegel) când ajungeți aproape de orgasm. Oprirea în punctul culminant vă mărește capacitatea de a obține un orgasm mai puternic.

Cercetările arată că multe disfuncții sexuale pot fi corectate prin modificarea stilului în care vă masturbați. Femeile pot învăța să simtă mai multă plăcere pe durata actului sexual prin combinarea stimulării clitoridiene cu cea vaginală, folosind degetele și/sau jucării sexuale pe durata masturbării. Bărbații care se obișnuiesc cu practicile masturbatorii rapide, brutale și uscate întâmpină adesea dificultăți în atingerea orgasmului pe durata actului sexual, pentru că raportul sexual vaginal este mai umed și oferă o stimulare mai delicată decât cea cu care s-au obișnuit ei prin masturbare. Adăugarea unui lubrifiant și folosirea unor mângâieri mai blânde pe durata masturbării vă pot restabili răspunsul orgasmic. Bărbații care ejaculează prea repede se pot antrena să reziste mai mult prin practicarea opririi în punctul culminant pe durata masturbării.

5. Practicați exercițiile de concentrare asupra senzațiilor timp de zece minute (câte cinci minute pentru fiecare partener). Concentrați-vă pe regiunea inferioară a spatelui și pe fesele partenerei sau ale partenerului. Condimentați puțin exercițiul încercând diferite tipuri de atingere – de la mângâierile ușoare, foarte blânde, până la cele ferme și atingerile exploratorii. Încercați diferite tehnici de masaj, de la prelungirea mângâierilor voastre și rularea pielii la pișcături ușoare, alunecare, frământare, lovituri ușoare cu latul palmelor și presopunctură. Dar nu uitați că nu trebuie să cedați tentației de a transforma exercițiile de concentrare asupra senzațiilor în hârjoneală sexuală. Revigorarea pasiunii este o rețetă care trebuie pregătită lent, în care puneți mai întâi toate ingredientele potrivite – dacă o gustați prea devreme, veți fi dezamăgiți de rezultat! Apoi cuibăriți-vă unul în brațele celuilalt și lăsați-vă în voia somnului, amintindu-vă și împărtășindu-vă reciproc lista motivelor și lista trăsăturilor excitante.

Ziua 7 - sumar

- Exersați acceptarea de sine în fața oglinzii prin folosirea afirmațiilor pozitive.
- Plasați în perspectivă neînțelegerile pe care le aveți cu partenera sau cu partenerul prin proiectarea în viitor și imaginarea sentimentelor pe care le veți avea față de ea sau el peste câțiva ani.
- Gândiți-vă la relația voastră ca la o mașină. Rezervorul de combustibil este un rezervor de gesturi grijulii, pline de bunătate pe care le faceți unul pentru celălalt – încercați să contribuiți zilnic la el.
- Practicați exerciții de concentrare asupra senzațiilor, ocupându-vă de regiunea inferioară a spatelui și de fese.
- Pe durata masturbării, practicați oprirea în punctul culminant sau înainte de orgasm, apoi lăsați excitația să se domolească.

Sfaturi pentru Ea: Mânia ucide dorința partenerului

Mânia sau resentimentele reprimate sunt o cauză frecventă a unei dorințe sexuale diminuate. Adesea, un bărbat va considera că libidoul scăzut se datorează unei stări mai precare de sănătate, oboselii sau stresului de la locul de muncă, când, de fapt, mânia și resentimentele reprimate față de voi sunt cele care îi determină lipsa dorinței sexuale. Penisul îi este conectat la inimă; el este un barometru al atașamentului, al încrederii și al siguranței, chiar dacă mulți bărbați nu sunt conștienți de această legătură. Dacă se simte neapreciat, ignorat, trădat sau umilit, dorința și performanțele lui în pat pot fi afectate. Adesea, abordarea sau recunoașterea validității sentimentelor sale îi vor intensifica pasiunea pe care o simte față de voi.

Ziua 8

Astăzi veți continua să înlăturați piedicile emoționale din calea pasiunii și a împlinirii sexuale reciproce. Diminuați resentimentele, vina și învinuirile și amplificați interacțiunile pozitive, fericite, jucăușe. Între timp, nu uitați să practicați zilnic exercițiile Kegel și pe cele fizice, singuri și împreună cu partenera sau partenerul.

1. Întocmiți o listă cu nemulțumirile legate de comportamentul partenerei sau al partenerului. Evitați etichetele generalizante, precum „maniacă a curățeniei", trăsături de personalitate ca „timiditatea" sau atacuri la adresa caracterului. Includeți doar acele comportamente ale partenerei sau ale partenerului care se produc cu regularitate și vă irită sau vă supără, cum ar fi fumatul în casă sau faptul că nu se oferă să spele și el vasele. Acordați-le o notă de la 1 la 10, unde 1 reprezintă un grad minim de iritare, și 10, o iritare maximă. Realizați un clasament cu cinci dintre cele mai supărătoare conduite. Acum descrieți-le în acest format: „Atunci când faci cutare lucru [numiți comportamentul], mă simt [numiți emoția – trist(ă), dezamăgit(ă) sau oricare altă stare afectivă negativă]."

Împărtășiți-i aceste păreri partenerei sau partenerului. Începeți prin a spune: „Iată câteva dintre comportamentele tale care nu-mi plac deloc. Crezi că ai putea să schimbi măcar unul dintre ele, dacă voi face și eu la fel în ceea ce te privește?"

2. Luați foaia de hârtie cu lista de nemulțumiri de la exercițiul de mai sus și rupeți-o – sau ardeți-o, mărunțiți-o sau pulverizați-o, alegeți gestul pe care îl considerați mai simbolic. Acest act simbolizează faptul că vă iertați partenerul, oferindu-i o altă șansă de a crește și de a se schimba, precum și libertatea de a fi el însuși.

3. Acum notați zece moduri în care partenerul vă face fericit. Acestea nu trebuie să fie conduite care se produc cu regularitate, ci unele pe care v-ar plăcea ca ea sau el să le adopte mai frecvent, cum ar fi să vă ofere flori sau un masaj. Formulați-le după cum urmează: „Îmi place când faci cutare lucru [numiți comportamentul]." Numiți-o „Lista căilor noastre spre fericire". Împărtășiți-o cu partenerul și afișați-o la vedere în biroul vostru sau lipiți-o pe frigider.

4. Păstrați un jurnal intitulat „Jurnalul fericirii noastre". Folosiți-l pentru a vă consemna impresiile legate de relație, notând interacțiunile de tot felul, dar încheind mereu cu descrierea în amănunt a celor pozitive. Studiile arată că atunci când unul dintre parteneri își exprimă gândurile despre relație pe hârtie, șansele ca respectivul cuplu să rămână împreună cresc cu 20%. Douăzeci de minute, de câteva ori pe săptămână, sunt suficiente pentru a culege beneficiile rezultate din analizarea relației într-un jurnal. Nu este nevoie să împărtășiți notițele cu partenera sau partenerul – actul de a scrie, în sine, vă ajută să vă procesați gândurile și să vă clarificați sentimentele. Descrieți în termeni cât mai sumari neînțelegerile din cadrul relației și detaliați interacțiunile fericite cu persoana iubită.

5. Practicați, timp de zece minute, exercițiile de concentrare asupra senzațiilor. Astăzi puteți condimenta puțin lucrurile. De această dată, îmbrăcați-vă mai sumar – puteți face exercițiile în lenjerie intimă (femeile în sutien și chiloți,

și bărbații în chiloți). Puteți începe prin a atinge gâtul, spatele și picioarele partenerului, apoi întoarceți-l pe spate și masați-i abdomenul (dar țineți-vă încă mâinile departe de zona sânilor și de organele genitale). Continuați să-l mângâiați foarte încet și îndreptați-vă întreaga atenție asupra locului în care atingeți pielea partenerei sau a partenerului. Cel sau cea care primește mângâierile ar trebui să se concentreze total asupra zonei atinse de partener. Acum puteți să adăugați uleiul vostru preferat pentru masaj și să vă faceți atingerile mai senzuale și mai sugestive. Simțiți diferența dintre masajul relaxant centrat pe senzații și atingerea senzuală? Acum probabil că vă veți excita, dar nu uitați că nu a sosit încă vremea pentru actul sexual.

6. Practicați masturbarea stând unul lângă celălalt. Probabil că ați fost excitați de atingerile senzuale ale partenerului și tânjiți acum după eliberarea tensiunii. O puteți obține masturbându-vă împreună. Nu e nevoie să vorbiți în această seară. Priviți-vă doar partenerul masturbându-se, și observați cum îi place să facă acest lucru. Rețineți detaliile importante. Mai târziu, le puteți nota în Manualul plăcerii de cuplu.

Ziua 8 - sumar

- Întocmiți o listă a comportamentelor care vă nemulțumesc la partener(ă). Rugați-vă partenera sau partenerul să renunțe la unul dintre comportamente în schimbul unui comportament la care decideți să renunțați voi înșivă. Distrugeți restul listei, în semn că îi iertați greșelile.
- Notați zece moduri în care vă face fericiți și împărtășiți-le cu el sau cu ea.
- Păstrați un jurnal al fericirii prin consemnarea interacțiunilor fericite pe care le-ați avut împreună cu partenera sau partenerul, de cel puțin câteva ori pe săptămână.
- Practicați masajul concentrat asupra senzațiilor, timp de zece minute, de această dată doar în lenjerie intimă.
- Masturbați-vă așezați unul lângă celălalt și faceți însemnări în Manualul plăcerii de cuplu.

Sfaturi pentru El și Ea: Răbufnirile de furie nu au efecte purificatoare

Deși puteți fi tentați să vă descărcați pe partener, faptul că dați frâu liber furiei nu vă va face să vă simțiți mai bine. Exprimarea mâniei în manieră agresivă nu face decât să o amplifice, pe când abținerea de la o confruntare disipează resentimentele. Totuși, nu este indicat să vă reprimați în întregime sentimentele. S-a observat că evitarea totală a conflictelor are, pe termen lung, efecte negative asupra sănătății.

Așteptați să vi se domolească furia și apoi împărtășiți-vă nemulțumirile partenerei sau partenerului. Enunțați o singură nemulțumire pe rând, cu voce calmă, joasă; evitați atacurile personale și reamintirea supărărilor mai vechi. Exprimați-vă nemulțumirea în acest fel: „Mă simt [numiți emoția] atunci când faci cutare lucru [numiți comportamentul]." Este normal să discutați aprins, atâta vreme cât discuția este onestă.

Sfat pentru El: Confirmați atractivitatea partenerei

Atunci când o femeie nu se simte sexy, probabil că nu va avea chef de sex. Sprijiniți-i eforturile de a rămâne în formă fizică și complimentați-i silueta. Indiferent de câte ori i-ați spus că trupul ei este atrăgător, ea își va dori mereu mai multe complimente. Cultura noastră obsedată de înfățișarea fizică le face chiar și pe cele mai atrăgătoare femei să se simtă nesigure cu privire la trupul lor și să aibă nevoie de confirmări frecvente ale atractivității lor din partea bărbaților pe care îi iubesc.

CAPITOLUL 5

ÎMBUNĂTĂȚIREA COMUNICĂRII INTIME

Pasiunea poate exista în absența intimității. Probabil că ați trăit episoade de pasiune înfocată pe durata aventurilor de o noapte și cu partenere sau parteneri despre care nu știați mai nimic sau lângă care nu ați simțit prea multă intimitate. Iar intimitatea nu creează, în mod necesar, pasiune. Puteți avea o relație caldă și apropiată de prietenie cu cineva față de care nu simțiți atracție sau pasiune sexuală.

Ecuația pasiunii

Prin urmare, dacă intimitatea și pasiunea nu sunt strâns legate, de ce am scris acest capitol despre îmbunătățirea intimității? Pentru că o relație sexuală grozavă fără intimitate este posibilă doar în cadrul relațiilor noi și pe termen scurt, când abia vă îndrăgostiți de iubita sau iubitul vostru. Pe măsură ce voluptatea se evaporă și noutatea dispare, atracția sexuală reciprocă se diminuează, iar intimitatea devine combustibilul care alimentează pasiunea de durată.

Dorința de a întreține raporturi sexuale este indusă chimic – la bărbați și la femei, testosteronul este responsabil pentru gândurile și fanteziile sexuale sau pentru ceea ce numim dorință carnală. Această dorință sexuală difuză și liberă se concentrează asupra cuiva anume atunci când întâlniți o persoană

care se mulează pe modelul preexistent al dorinței voastre sau corespunde cu harta personală a dragostei. Atunci când se întâmplă acest lucru, creierul vă inundă corpul cu neurotransmițători – adrenalină și dopamină –, hormonii excitației și ai bunei dispoziții. Nu e de mirare că nu puteți mânca sau dormi și că vă simțiți în al nouălea cer! Sunteți îmbibați cu stimulente și cu antidepresive naturale.

Însă toate lucrurile bune se sfârșesc și la fel se întâmplă și cu această perioadă a atracției și a îndrăgostirii inițiale, numită „limerență"[1]. Odată ce reveniți cu picioarele pe pământ și începeți să vă cunoașteți unul pe celălalt în viața de zi cu zi, idealizarea care a alimentat dragostea romantică se risipește precum ceața dimineții.

DORINȚĂ CARNALĂ (testosteron) + LIMERENȚĂ (adrenalină și dopamină) = PASIUNE APRINSĂ

Inevitabil, timpul și cunoașterea mai bună a partenerului erodează noutatea poveștii voastre de dragoste și încetați să vă mai idealizați iubita sau iubitul. Odată ce idealizarea ia sfârșit și începeți să vedeți persoana așa cum este ea în realitate, puteți simți că vă „dezîndrăgostiți", că nu mai trăiți acea chimie a atracției.

În acest punct, multe cupluri se despart și numai cele care au dezvoltat o intimitate bazată pe atașament vor continua să se bucure de compania reciprocă.

Asemenea pasiunii romantice, intimitatea bazată pe atașament este alimentată de substanțe chimice produse în creier. Dar intimitatea bazată pe atașament stimulează secreția de oxitocină și vasopresină, care generează sentimente calde și plăcute atunci când vă aflați în preajma persoanei iubite. Intimitatea bazată pe atașament poate deveni o temelie solidă pentru o viață sexuală

[1] „Limerence" - termen creat de psihologul american Dorothy Tennov și definit drept o stare cognitivă și emoțională involuntară, în care o persoană simte o puternică dorință romantică față de o alta (n.red.).

satisfăcătoare, pentru că ea oferă un sentiment de siguranță și de apropiere emoțională. Trebuie să creați un sol propice, pe care semințele pasiunii voastre vor încolți și vor înflori.

DORINȚĂ CARNALĂ (testosteron) + INTIMITATE (oxitocină și vasopresină) = PASIUNE DURABILĂ

Crearea pasiunii prin cultivarea intimității

În relațiile pe termen lung, pasiunea nu este atât de lipsită de efort pe cât a fost inițial. Trebuie să creați ambianța romantică potrivită, să vă purtați frumos cu partenera sau partenerul și să realizați o conexiune conștientă prin intermediul comunicării intime. Focul pasiunii trebuie să fie aprins și întreținut pentru a arde cu aceeași putere ca la început. Intimitatea cu mare încărcătură erotică necesită atenție, afecțiune, apreciere, afirmare și admirație.

Regulă Sex Rx: *Amintiți-vă cei cinci A ai intimității pasionale - atenție, afecțiune, apreciere, afirmare și admirație.*

Primul stâlp al pasiunii: Atenția

După ce atracția inițială scade, încetați adesea să-i acordați la fel de multă atenție iubitei sau iubitului vostru. Odată cu trecerea timpului, partenerul poate deveni invizibil pentru voi din punct de vedere psihologic. Cu atât de multe surse de distragere a atenției în jur care încearcă să vă capteze interesul, persoana iubită este adesea ultima pe care o observați sau de care vă îngrijiți. Le acordăm adesea mai multă atenție prietenilor decât partenerilor noștri. Acest proces, numit acomodare, ucide relația.

Soliditatea căsniciei voastre depinde de rapiditatea cu care răspundeți la nevoia de atenție a soției sau a soțului vostru. Continuați să răspundeți la e-mailuri atunci când el intră pe ușă? El nu își ia ochii de la televizor atunci când vă răspunde? Când ați purtat ultima oară o discuție între patru ochi?

Fiți încântați când vă vedeți partenera sau partenerul, după o zi lungă în care ați fost departe unul de celălalt, și asigurați-vă că petreceți măcar cinci minute povestindu-vă ce ați făcut în ziua respectivă. Observați schimbările din înfățișarea ei sau a lui (o tunsoare sau o cravată nouă) și exprimați-vă părerea. Observați-vă partenera sau partenerul atunci când intră în cameră. Închideți toate electronicele dacă ea sau el încearcă să vă atragă atenția și mențineți mereu contactul vizual pe durata conversației. Fiți cel mai bun prieten al partenerei sau cea mai bună prietenă a partenerului.

Al doilea stâlp al pasiunii: Afecțiunea

În relațiile de lungă durată, se uită adesea de afecțiune. Totuși, cercetările arată că oamenii au cu 47% mai multe șanse să se simtă aproape de un membru al familiei care își exprimă frecvent afecțiunea decât de unul care face doar rareori acest lucru. Afecțiunea poate fi atât verbală, cât și nonverbală, care se poate manifesta printr-o ținere de mână, îmbrățișare și un sărut. Unii terapeuți sugerează că un contact afectuos, precum îmbrățișările și ținutul de mână înaintea unei zile lungi, are beneficii durabile și protectoare pe parcursul întregii zile. Oamenii de toate vârstele tânjesc după atingeri afectuoase. Nu fiți zgârciți cu gesturile de afecțiune – exprimați-vă afecțiunea față de partener frecvent și fără zgârcenie. Fiți sursa principală de confort sufletesc și de căldură umană a partenerei sau a partenerului.

Al treilea stâlp al pasiunii: Aprecierea

Faptul că nu vă simțiți apreciați erodează pasiunea pe care o simțiți față de partener sau de parteneră prin cultivarea amărăciunii și a resentimentelor. Acesta este reproșul pe care îl auzim cel mai des în cadrul ședințelor de terapie în cuplu. Partenerii care nu se simt apreciați de jumătatea lor investesc din ce în ce mai puține eforturi în relație, în același fel în care

un angajat subapreciat își pierde motivația de a munci și face doar minimumul necesar.

Rezervați timp, în fiecare zi, pentru a vă gândi la toate lucrurile cu care partenera sau partenerul contribuie la relația voastră – lucruri mari și lucruri mărunte, de vreme ce eforturile mici sunt adesea cele trecute cu vederea. Face partenerul vostru un ocol pentru a se opri la o cafenea și a vă cumpăra un frappuccino? Vă înregistrează partenera emisiunea de televiziune preferată sau vă cumpără ziarul preferat? Atunci când îi oferiți partenerei sau partenerului mai multă apreciere, veți primi, la rândul vostru, mai multă recunoaștere din partea sa. O relație este asemenea unei oglinzi: ea reflectă emoțiile pe care le proiectați asupra ei. Fiți cei mai mari admiratori ai partenerei sau ai partenerului vostru.

Al patrulea stâlp al pasiunii: Afirmarea

Să vă afirmați partenera sau partenerul înseamnă să exprimați faptul că îi înțelegeți scopurile și aspirațiile, să-i sprijiniți visurile și dorințele și să o ajutați sau să-l ajutați pe calea dezvoltării personale și a împlinirii de sine. Mulți oameni nu văd legătura dintre lipsa afirmării și lipsa pasiunii în relația lor. Dar cum puteți simți pasiune față de cineva care nu crede că vă puteți împlini aspirațiile? Lipsa de afirmare generează distanțare și înstrăinare între parteneri.

Oferiți-i partenerei sau partenerului încurajări oricând puteți și veți crea astfel o atmosferă a afirmării în relația voastră. Spuneți-i: „Nu renunța! Va dura până vei reuși, dar vei răzbi în cele din urmă" sau „Începi să te pricepi la cutare lucru. Eram sigur că poți" sau „Vom reuși, ai să vezi". Atunci când vă susțineți persoana iubită, insuflați încredere și optimism în relația voastră, iar partenerul vă va oferi, la rândul său, sprijinul atunci când vă simțiți slăbiți și aveți nevoie de încurajare. Fiți cei mai mari suporteri ai persoanei iubite.

Al cincilea stâlp al pasiunii: Admirația/Adorația

Atenția, afecțiunea, afirmarea și aprecierea pregătesc terenul pentru intimitate, însă, pentru a atinge intensitatea maximă a intimității erotice, trebuie să adăugați admirație și adorație la această formulă. Ne simțim mai atrăgătoare și mai dorite atunci când partenerii noștri ne admiră și ne adoră, totuși, cu cât ajungem să ne cunoaștem mai bine, cu atât mai puțin admirate și mai adorate ne simțim. Același lucru se poate spune și despre bărbați.

Gândiți-vă la toate calitățile pe care le admirați la partener(ă), cum ar fi simțul umorului, curajul, perseverența, dorința de a cunoaște, stăpânirea de sine, mărinimia sau bucuria de a trăi și exprimați-vă frecvent admirația față de ele. Adorația este o formă mai intensă de admirație – este dragoste profundă, admirație și devotament plin de iubire. A învăța să vă exprimați adorația pentru partenera sau partenerul pe care îl cunoașteți mult prea bine poate semăna puțin cu înotul contra curentului. Găsiți toate lucrurile mărunte pe care le considerați adorabile la partener(ă) – gropița din bărbie, accentul ei, felul în care ea își dă părul pe după deget sau felul în care el se joacă cu câinele. Complimentați-vă partenera sau partenerul și spuneți-i cât de des posibil: „Te ador." Încercați să o spuneți în limbi diferite: în franceză, *Je t'adore*, sau în italiană, *Ti adoro, tesoro mio.*

Vă puteți exprima admirația sau adorația față de partener(ă) prin felicitări și alte cadouri sau prin gesturi simbolice. Lipiți un bilețel pe monitorul calculatorului, scrieți cu cremă de ras „Te iubesc" pe oglinda din baie, înregistrați mesajul de iubire într-o ramă foto digitală cu activare vocală sau scrieți-l pe interiorul ambalajului bomboanelor sau al gumei ei preferate. Fiți cei mai mari admiratori ai persoanei iubite.

Ziua 9

Astăzi, începeți să-i acordați atenție partenerei sau partenerului. Fiți mai afectuoși. Exprimați-vă aprecierea pentru tot ceea ce face pentru voi și pentru faptul că se află în viața voastră. Nu

uitați să vă respectați angajamentele anterioare, cum ar fi să practicați împreună exercițiile, inclusiv exercițiile Kegel, și să aveți grijă de alimentația voastră.

1. Găsiți un interval de timp de cinci minute neîntrerupte, în care să discutați între patru ochi cu partenera sau cu partenerul. Deși o discuție față în față poate fi incomodă, chiar și în cazul relațiilor stabile pe termen lung, este important să o purtați.

Priviți-vă partenera sau partenerul ca și cum ar fi prima oară. Nu vă concentrați asupra imperfecțiunilor. În schimb, admirați persoana iubită așa cum un artist ar admira o pictură. Observați toate lucrurile care vă plac la partener(ă). Vorbiți-i timp de două minute despre ce vi s-a întâmplat în cursul zilei. Apoi lăsați partenera sau partenerul să vorbească.

2. Notați cinci lucruri pe care le apreciați la partener(ă). Printre acestea s-ar putea număra prepararea cafelei dimineața, faptul că vă duce hainele la curățătorie și așa mai departe. Prefațați lista cu mesajul: „Știu că nu îți spun întotdeauna cât de mult apreciez tot ceea ce faci pentru mine, iar uneori pot da impresia că nu observ sau că iau lucrurile de gata. Dar chiar apreciez tot ce faci, chiar și atunci când uit să ți-o spun. Îți mulțumesc că ești atât de [numiți comportamentul]. Este foarte plăcut când faci cutare lucru [numiți acțiunea]."

După ce ați finalizat lista, împărtășiți-o cu partenera sau partenerul pe e-mail, printr-o scrisoare sau la telefon. Dacă folosiți un jurnal sau o agendă, notați un gând de apreciere legat de partener(ă) sau de relația voastră și împărtășiți-l regulat cu ea sau el.

3. Oferiți-i partenerei sau partenerului o îmbrățișare neîntreruptă. Faceți din acest tip de îmbrățișare o parte a rutinei voastre de reaprindere a pasiunii. Când partenera sau partenerul intră pe ușă, în loc să-i oferiți o îmbrățișare din fugă, conectați-vă într-o îmbrățișare lungă și nu o întrerupeți timp de câteva minute. În timp ce vă țineți partenerul aproape, simțiți-i bătăile inimii, ascultați-i respirația și simțiți-i mireasma pielii.

Aşteptaţi până când trupul său începe să se relaxeze şi aproape că se înmoaie în îmbrăţişarea voastră. Cercetările arată că, atunci când cuplurile se îmbrăţişează timp de douăzeci de secunde, nivelurile lor de oxitocină cresc dramatic. Persoanele care se află în relaţii de dragoste înregistrează cele mai mari creşteri. Îmbrăţişarea neîntreruptă este una dintre cele mai la îndemână modalităţi de a vă exprima zi de zi în manieră nonverbală afecţiunea pentru partener(ă).

4. Practicaţi o versiune modificată a exerciţiilor concentrate asupra senzaţiilor. Acum vă veţi concentra pe explorarea tărâmului senzual. De această dată, voi şi partenera sau partenerul veţi fi activi. Întrebaţi-vă partenerul unde şi cum îi place să fie atins cel mai mult, iar atunci când vă vine rândul, spuneţi-i partenerului care zone ale corpului vi se par cu deosebire sensibile, senzuale, uşor de gâdilat sau receptive la stimulare. Încercaţi să variaţi stimularea, de la cea apăsată şi exploratorie la cea uşoară şi senzuală. Evitaţi să vă surprindeţi partenerul pe durata acestui exerciţiu. În schimb, comunicaţi, spunându-i ce anume intenţionaţi să faceţi în continuare. Mângâiaţi extrem de fin pielea partenerului, atingându-i mai mult firele de păr decât pielea. Folosiţi atingeri cu diferite ţesături sau materiale, cum ar fi mătasea, caşmirul şi blana. Folosiţi temperaturi variate, cum ar fi o eşarfă încălzită în uscător, sau rulaţi-i pe corp o sticlă cu apă rece înfăşurată într-un prosop.

5. Practicaţi masturbarea aşezaţi unul lângă altul. În această seară, nu veţi fi simpli observatori, ci îi veţi descrie partenerului exact cum vă place fiţi atinşi. Staţi în şezut sau întinşi unul lângă celălalt, dar nu atât de aproape încât trupurile voastre să se atingă. Masturbaţi-vă lent, pe rând, oprindu-vă înaintea punctului culminant, şi acordaţi atenţie partenerului atunci când îşi oferă plăcere. În timp ce vă atingeţi corpul, spuneţi-i partenerului care regiuni vi se par cu deosebire sensibile şi ce fel de atingere vi se pare deosebit de plăcută. Fiţi cât se poate de exacţi în descrierile voastre. Când partenera sau partenerul descrie felul în care îi place să fie atins(ă), să

fiți siguri că veți consemna acest lucru în Manualul plăcerii de cuplu. Veți folosi ulterior acest manual pentru a crea povești și fantezii erotice, care au rolul de a vă aprinde reciproc imaginația erotică. Închideți ochii și imaginați-vă că partenerul este cel care vă atinge. Imaginați-vă cât de minunat vă veți simți când veți transforma, în curând, această fantezie în realitate!

Ziua 9 - sumar

- Petreceți cinci minute neîntrerupte discutând între patru ochi.
- Întocmiți o listă cu cinci lucruri pe care le apreciați la partener(ă) și împărtășiți lista cu ea sau el.
- Oferiți-i partenerei/partenerului o îmbrățișare neîntreruptă de treizeci de secunde.
- Practicați, timp de zece minute, exerciții variate de concentrare asupra senzațiilor, pe durata cărora diversificați stimularea și povestiți-i partenerei/partenerului cum și unde vă place să fiți atinși.
- Practicați autoerotismul așezați unul lângă celălalt, în vreme ce îi împărtășiți partenerei/partenerului unde și cum vă place să fiți atinși, și luați notițe în Manualul plăcerii de cuplu.

Sfat pentru El și Ea

Diferențe de comunicare sexuală dintre bărbați și femei	
Femeile	**Bărbații**
Relaționează prin conversații	Relaționează prin activități comune
Comunică față în față	Comunică natural unul lângă altul, nu față în față
Simt că discuțiile de cuplu le liniștesc	Văd în discuțiile de cuplu niște situații conflictuale

Se afirmă pe sine prin întrebări	Se afirmă pe sine prin cereri directe
Vor discuții între patru ochi înainte de sex	Vor sex înaintea discuțiilor între patru ochi

Sfat pentru Ea: Nu-l forțați să poarte cu voi o discuție între patru ochi

Deși femeile obțin mari satisfacții din confesiunile încărcate de emoție, între patru ochi, bărbații nu sunt în largul lor și se simt adesea amenințați de asemenea dezvăluiri directe. Bărbații preferă să se destăinuiască în cadrul interacțiunilor de tipul unul lângă celălalt, în timp ce lucrează sau se joacă alături de voi. Acesta este motivul pentru care practicarea în cuplu a activităților sportive poate fi atât de utilă în revigorarea unei relații.

Sfat pentru Ea: Exprimați-vă admirația față de El

Multe femei cred că bărbații nu au nevoie să fie complimentați la fel de des ca femeile. Așa cum majoritatea femeilor vor să audă afirmații referitoare la feminitatea lor, și bărbații au exact aceleași nevoi de afirmare a masculinității lor – dar le vor cere direct în mai mică măsură. Femeile reacționează mai rapid la complimente legate de înfățișarea lor fizică, în timp ce bărbații apreciază laudele aduse însușirilor de caracter. Asigurați-vă că îi complimentați aptitudinile de rezolvare a problemelor, tenacitatea cu care muncește, felul în care se poartă cu copiii ori preocuparea față de mediul înconjurător.

Ziua 10

Astăzi, continuați să vă îmbunătățiți comunicarea intimă și erotică cu partenerul exprimându-vă admirația și adorația. Stabiliți termenii în care vă veți exprima afecțiunea și care vor face parte din vocabularul vostru zilnic. Pipăiți-vă trupurile goale și sărutați-vă pentru prima dată în ultimele zece zile!

1. Notați zece lucruri pe care le admirați sau le adorați la partener(ă). Acestea pot fi fizice, emoționale sau spirituale, obișnuite sau deosebite, serioase, amuzante sau sexuale. Începeți-vă frazele admirative cu „admir". Începeți-vă frazele de adorație cu „ador". Detaliați motivele pentru care considerați că un comportament sau o trăsătură specifică a partenerului este admirabilă sau adorabilă. De pildă, poate că admirați ambiția partenerului și stăruința sa îndârjită. Poate adorați gropițele partenerei sau forma mâinilor. Acum împărtășiți-i partenerei sau partenerului Lista admirației/adorației.

2. Exagerați-vă admirația față de partener(ă), chiar până la a spune minciuni gogonate, dacă este necesar. Sinceritatea este un factor important al încrederii într-o relație, însă poate avea un gust amar și este mai bine servită caldă, în porții mici, însoțită de condimentele potrivite.

Atunci când vine vorba de a vă judeca partenera/partenerul, este mai bine să treceți cu vederea trăsăturile ocazionale dezagreabile sau negative, iar adorația vă permite să faceți acest lucru. Când partenerul vă întreabă: „Crezi că peticul meu de chelie devine prea vizibil?", e bine să umflați gogoașa și să-i spuneți: „Nu e așa rău. Te ador la fel de mult cu sau fără chelia respectivă." Sau atunci când ea vă întreabă dacă celulita ei vi se pare evidentă, mințiți fără menajamente: „Care celulită? Tot ce văd este o zeiță sexy și voluptuoasă."

Gândiți-vă la alte valori care pot accentua importanța onestității, cum ar fi compasiunea, loialitatea și încurajarea. O femeie s-a plâns că soțul ei, care este chiar terapeut, i-a răspuns la întrebarea „Ce vrei să-ți iau de Crăciun?" spunându-i: „Nimic, cel mai bun cadou pe care mi-l poți face e să slăbești cinci kilograme." Nu mai este nevoie să spunem că acest gen de sinceritate nu este benefic relației de cuplu.

3. Adresați-vă partenerului în termeni afectuoși. Acești termeni pot fi jucăuși sau serioși, termeni care există deja sau care sunt inventați pe loc. Spuneți-i partenerei „dulceața mea", „drăguțo", „iubito" sau „dragostea mea" ori împrumutați

termeni din limbi străine, cum ar fi „*ma chérie*", „*mi tesoro*" sau „*moi libimii*". Folosiți numele partenerului în aceeași frază, cum ar fi: „Dragul meu Philip" sau „Mary, lumina ochilor mei". Cercetările arată că oamenii adoră să-și audă numele; acest lucru ne poate stimula secreția de hormoni ai plăcerii din creier. Veți observa că o astfel de comunicare, deși poate părea siropoasă și artificială la început, vă va face să vă îndrăgiți mai mult partenera/partenerul. Iar ea/el vă va răspunde probabil prin cuvinte și comportamente mai tandre.

4. Practicați exerciții de atingere senzuală timp de zece minute (câte cinci minute pentru fiecare partener). Astă-seară, aplicați lecțiile pe care le-ați învățat din atingerile concentrate asupra senzațiilor și practicați, în schimb, atingerea senzuală. Dezbrăcați-vă complet. De această dată, puteți atinge cu intenția de a excita și nici o porțiune a corpului nu este interzisă. Partenerul pasiv nu ar trebui să răspundă în nici un fel, ci doar să savureze atingerile. Vă puteți varia atingerile pentru a vedea ce îi place cel mai mult partenerei/partenerului – ciupiturile ușoare făcute cu degetul mare și degetul arătător sunt cel mai bine primite pe oricare parte a spatelui, din regiunea superioară a gâtului și până la coccis, deasupra feselor. Mângâierile prelungi, prin alunecare, sub omoplați și de-a lungul coastelor, în josul spinării, sunt senzuale. Pe fese puteți folosi mișcări mai viguroase de frământare sau masare. Voi și partenera/partenerul vă veți simți probabil excitați în urma acestui exercițiu – conștientizați starea de excitație, dar rezistanți impulsului de a face ceva în privința asta. Lăsați-o să se retragă.

5. Rămâneți în pat în brațele partenerei/partenerului după ce ați terminat exercițiile de atingeri senzuale. Asigurați-vă că sunteți feriți de orice sursă de distragere a atenției. Întoarceți-vă către partener, priviți-l lung în ochi, apoi aplecați-vă lent către ea sau el și sărutați-vă pentru prima oară după zece zile. Încercați să mențineți contactul vizual și legătura sufletească dintre voi. Sărutul cu ochii deschiși este o tehnică tantrică străveche, care generează intimitate. Conștientizați-vă sărutul. Implicați toate simțurile. Prelungiți sau faceți sărutul pe cât de senzual îl doriți,

dar nu mergeți mai departe. Prin întârzierea gratificării sexuale, puteți cultiva și aprofunda pasiunea reciprocă. Lăsați să se acumuleze lent forța vulcanului de dorințe sexuale care va erupe mâine.

Ziua 10 - sumar

- Notați zece lucruri pe care le admirați sau le adorați la partener, apoi împărtășiți-le cu acesta.
- Exagerați-vă adorația și admirația față de partener, chiar dacă trebuie să înfloriți puțin afirmațiile.
- Folosiți termeni afectuoși, precum „dragostea mea" sau *ma chérie,* când vă adresați partenerei/partenerului.
- Practicați exerciții de atingere senzuală fără grabă, la fel ca în cazul concentrării asupra senzațiilor.
- Oferiți-i partenerei/partenerului un sărut prelung, senzual, cu ochii deschiși, de o mare intensitate erotică, dar nu faceți încă dragoste.

Sugestii suplimentare pentru El:
Discutați-vă problemele cu Ea

În loc să înfruntați problemele singuri, cu stoicism, spuneți-i partenerei ce aveți pe suflet și cereți-i părerea. Ea se va simți implicată, iubită și apreciată; voi vă veți simți ascultați și e posibil să primiți un sfat foarte bun pentru rezolvarea problemei.

Partenera vă poate fi cu deosebire utilă dacă problema voastră are legătură cu o altă femeie, cum ar fi mama, sora sau o colegă de muncă. Cel mai important este că nu vă veți simți singuri în încercarea de a soluționa problema. Studiile arată că factorul cel mai bun pentru evitarea singurătății în cazul ambelor sexe este frecvența și calitatea comunicării pe care o aveți cu femeile. Discuțiile cu bărbații care vă sunt prieteni sau amici nu vă vor ajuta să vă simțiți mai bine. Nu e de mirare că atât bărbații, cât și femeile preferă să stea la taclale cu alte femei. Femeile dau dovadă de multă empatie față de oameni și tind să asculte mai bine decât bărbații – așa că dați-i partenerei o șansă să vă asculte.

CAPITOLUL 6

DEZVĂLUIREA VULNERABILITĂȚII SEXUALE

Acum, că ați înlăturat bariere emoționale majore și v-ați îmbunătățit comunicarea intimă, a sosit timpul să identificați sursele și curenții de adâncime ai dorinței voastre sexuale. Gândurile, preferințele și fanteziile voastre sexuale sunt modelate de harta iubirii, de structura sau de schița mentală a dorinței voastre, care se cristalizează, de obicei, în copilărie. Adesea, aceste structuri sunt formate atunci când voi sunteți prea mici pentru a înțelege măcar conceptul de dorință sexuală, prin urmare e posibil să nu aveți amintiri cognitive legate de felul în care au luat ființă aceste convingeri. Felul în care cei care vă îngrijeau v-au atins sau v-au pedepsit, asocierile pe care le-ați făcut între plăcere, siguranță și oamenii care v-au plăcut, toate acestea v-au modelat harta dragostei. Structura internă a dorinței fiecărei persoane este unică.

Cum funcționează modelul vostru de dorință

Nu conștientizați efectul pe care structura personală a dorinței îl are asupra voastră până când nu se întâmplă ca un lucru să nu meargă bine. De exemplu, Bob și-a pierdut dorința față de soția lui cam în aceeași perioadă în care ea și-a tăiat părul blond și lung. După ce a fost încurajat, el și-a amintit interacțiunile

cu cei care l-au îngrijit în copilărie. S-a dovedit că una dintre mătușile lui preferate – care îl vizita rar, dar care era mereu atentă și iubitoare – obișnuia să-și pieptene părul lung, blond, de 100 de ori înainte să meargă la culcare (o practică frecventă la acea vreme). În timp ce făcea asta, îi spunea povești cu lux de amănunte lui Bob, care se cuibărea lângă ea în pat.

Părul ei lung a ajuns să fie asociat de Bob cu atenția, căldura și afecțiunea, de vreme ce aspectul lui mătăsos a fost infuzat cu proprietățile magice despre care vorbeau și basmele ei cu zâne.

Nu e de mirare că tunsoarea scurtă a soției lui a declanșat o aversiune atât de spontană în el – magia dorinței lui sexuale era legată de părul ei lung. Momentul în care el i-a povestit aceasta soției lui a reprezentat un punct de cotitură în salvarea vieții lor sexuale muribunde – ea a fost de acord să-și lase iar părul lung și să poarte deocamdată meșe temporare până îi creștea.

Primele experiențe formatoare și amintiri ale apogeului sexual

Preferințele și fanteziile voastre sexuale sunt modelate mai departe de așa-numitele „experiențe primare" și „amintiri ale apogeului sexual", ce reprezintă următoarele două straturi ale asocierilor erotice. Primele voastre întâlniri erotice, cum ar fi prima oară când v-ați ținut de mână, primul sărut, primul sex oral și primul raport sexual, au format impresii durabile – experiențele voastre formative primare. Poate ați încercat sexul oral de timpuriu și vi s-a părut scârbos, lucru care, în prezent, este mereu prezent undeva, într-un colț al minții voastre. Sau poate ați considerat că sărutul este cât se poate de minunat deoarece vi s-a părut un act matur și afectuos, și îi duceți lipsa acum, când partenera/partenerul execută scurt și superficial acest gest tandru.

Următorul strat de o importanță crucială al istoriei voastre sexuale este alcătuit din experiențele sexuale cele mai emoționante. Aceste amintiri ale apogeului sexual dau formă fanteziilor voastre sexuale zilnice. Dacă v-a plăcut băiatul care v-a tras de coadă în școala primară, iar primul vostru iubit a

fost dominant şi impunător, fanteziile voastre pot include faptul de a fi purtată pe braţe de o brută puternică, dar sensibilă.

A învăţa cum să valorificaţi terenul fertil al fanteziilor reciproce este cea mai sigură cale pentru un cuplu de a găsi izvoarele fierbinţi ale pasiunilor secrete. Explorarea fanteziilor proprii şi împărtăşirea lor selectivă cu partenera/partenerul va fi una dintre cele mai importante modalităţi de întreţinere a pasiunii voastre.

Regulă Sex Rx: *Modele ale dorinţei + Experienţe formative primare + Experienţe ale apogeului sexual = Fantezii sexuale*

Călătorie pe insula fanteziilor

Fantezia este întreţesută în structura intimă a vieţilor noastre. Visăm la celebritatea unei vedete de Hollywood, la bogăţia celor din clasamentul *Forbes 500*, la puterea prezidenţială, la o frumuseţe de fotomodel, la un trup atletic, la o sănătate de fier şi la regăsirea tinereţii pierdute, însă cele mai frecvente, mai vii şi mai persistente dintre fanteziile noastre au legătură cu sexul. Fanteziile sexuale sunt evocate în cântecele noastre preferate. Ele se ascund în spatele reclamelor seducătoare din reviste, se furişează în conştiinţa noastră pe durata scenelor romantice din filme şi ne privesc cu îndrăzneală din paginile revistelor pentru adulţi şi ale romanelor erotice. Fantezia sexuală prelungeşte plăcerea după întâlnirea sexuală, amplifică satisfacţia oferită în timpul unei astfel de întâlniri şi prevesteşte pasiuni viitoare. Fantezia sexuală ne poate susţine sexualitatea în perioadele de secetă a romantismului. Ea poate să trezească din nou dorinţa pierdută şi să salveze relaţiile aflate într-un impas erotic.

Atât bărbaţii, cât şi femeile au fantezii sexuale. Cercetările arată că peste 95% dintre bărbaţi şi femei au trăit o fantezie sexuală în cursul vieţii lor. Conform unui studiu, 91% dintre femeile intervievate practicau cu regularitate fanteziile sexuale pentru a-şi intensifica starea de excitaţie sexuală.

Fanteziile pot fi declanșate de stimuli externi sau generate în plan interior. Fanteziile cu declanșare externă apar atunci când vedeți imagini excitante, cum ar fi fotografia unei persoane atrăgătoare, sau când sunteți stimulați auditiv, cum ar fi atunci când ascultați cântecul preferat. Bărbații par să aibă de două ori mai multe fantezii generate de stimuli externi față de femei. Acest lucru se datorează, probabil, orientării spre vizual a bărbaților. S-a demonstrat că fanteziile sunt asociate cu libidoul ridicat (definit ca un impuls sexual puternic) și cu frecvența orgasmelor. Acest lucru este adevărat mai ales în cazul femeilor. Cele care au avut mai multe fantezii sexuale au trăit o dorință și o satisfacție sexuală mai intensă.

Fantezia poate să îndepărteze piedicile din calea excitării, cum ar fi distragerea atenției, conflictul sau plictiseala resimțită lângă partener(ă). Ea vă poate transporta într-un cadru mai erotic, vă poate transforma imaginea de sine și poate chiar să-i dăruiască partenerei/partenerului trăsături imaginare care îi lipsesc.

Teme comune ale fanteziilor

Atunci când vine vorba de conținutul fanteziilor, majoritatea bărbaților și a femeilor preferă teme similare. Unul dintre studiile de pionierat în domeniul fanteziilor sexuale a ajuns la concluzia că următoarele cinci fantezii sunt cel mai des întâlnite, atât la bărbați, cât și la femei:

1. Sexul cu o persoană iubită
2. Sexul cu o persoană străină
3. Sexul simultan cu parteneri de sex opus
4. Activități sexuale pe care nu le-ați face niciodată în realitate
5. Să fiți forțați să faceți sex sau să forțați pe cineva să întrețină relații sexuale cu voi

S-a observat că actul sexual cu o persoană iubită este cea mai excitantă fantezie, atât pentru bărbații, cât și pentru femeile care au participat la acest studiu. Dar nu vă faceți griji dacă fanteziile voastre nu îl implică întotdeauna pe partenerul actual. Alte două studii au concluzionat că două dintre cele

mai frecvente fantezii, atât la bărbați, cât și la femei, au fost relația cu o altă parteneră sau cu un alt partener și retrăirea unei experiențe sexuale anterioare.

Fantezii erotice des întâlnite - explicație

Sexul într-o locație exotică. Indiferent cât de plăcut este dormitorul vostru, vă poate excita ideea de a face sex în locuri inedite, cum ar fi pe o plajă sau pe o pajiște.

Sexul cu o fostă iubită sau un fost iubit. Deși vă puteți aminti ocazional cum ați făcut dragoste cu o fostă iubită sau un fost iubit, asta nu înseamnă că doriți să reluați legătura cu ea/el, așa că nu trebuie să vă faceți griji.

Sexul cu altă persoană pe care o cunoașteți. Vă puteți trezi visând la șeful vostru sau la o colegă de serviciu din biroul alăturat ori chiar la cel mai bun prieten sau la un vecin.

Sexul în public. Puteți avea fantezii despre sexul în public, cum ar fi să o faceți pe balcon în timp ce sunteți priviți de trecători. Femeile sunt ceva mai înclinate decât bărbații să savureze un astfel de gând.

Sexul cu un străin. Bărbații nu sunt singurii care se gândesc cu plăcere la sexul lipsit de obligații. Și femeile își imaginează un rendez-vous înfocat cu un străin chipeș, pe care nu îl vor mai revedea niciodată.

Sexul lipsit de consimțământ. A forța sau a fi forțați să faceți sex este o fantezie des întâlnită atât în rândul bărbaților, cât și al femeilor. Ea visează la o brută sensibilă și grijulie, care o va considera atât de irezistibilă, încât va fi copleșită de dorința imperioasă de a o poseda, făcând uz doar de suficientă forță cât să-i înfrângă rezistența simbolică. La rândul său, el își imaginează că este legat de o amazoană puternică și fermecătoare, care se folosește de el fără milă pentru plăcerea ei sexuală.

Fantezii bisexuale. Deși majoritatea femeilor au fantezii bisexuale, și mulți bărbați visează, de asemenea, la experimentarea relațiilor cu reprezentanți ai aceluiași sex. Faptul că aveți astfel de fantezii nu vă transformă în homosexual.

Sexul cu o celebritate. Bărbații găsesc, de obicei, stimuli sexuali din abundență la televizor, în vreme ce femeile adoră să răsfoiască reviste mondene, care le oferă suficient material pentru fanteziile erotice.

Sexul cu parteneri multipli. Haremul este o fantezie masculină preferată. Femeile visează și ele să fie satisfăcute simultan de mai mulți parteneri sexuali.

Deși studiile au descoperit că bărbații și femeile dezvoltă fantezii sexuale cu teme similare, stilul acestor fantezii diferă dramatic de la un sex la altul. Fanteziile femeilor sunt mai emoționale, contextuale, intime și romantice. Spre deosebire de bărbați, femeile se bazează, în fanteziile lor erotice, mai puțin pe stimulii vizuali și mai mult pe gândire și emoții. Fanteziile femeilor se referă în mai mare măsură la afecțiune și la angajament. Bărbații, pe de altă parte, își imaginează acte sexuale specifice și vizualizează porțiuni ale corpului. Chiar dacă fanteziile femeilor sunt la fel de vii, ele sunt rareori capabile să descrie în detaliu obiectele fanteziilor lor.

În schimb, femeile par să fie absorbite în mai mare măsură de reacțiile și de trăsăturile lor emoționale decât de însușirile partenerilor lor imaginari. Fanteziile lor includ adesea descrieri imaginate ale propriei persoane, cum ar fi: „Arăt incredibil de sexy în lenjeria mea albastră preferată și el nu-și poate desprinde privirile de trupul meu." Femeile tind, totodată, să descrie sentimente evocate de fanteziile lor: „M-am simțit fericită și liberă."

Diferențe între fanteziile ei și ale lui	
Femei	**Bărbați**
Mai rare	Mai frecvente
Contextuale	Vizuale
Pasive	Active
Intime	Promiscue
Concentrate pe emoții	Concentrate pe zone ale corpului

Sentimentele de vinovăție și de rușine asociate cu fanteziile erotice

Femeile sunt mai înclinate decât bărbații să treacă prin stări conflictuale legate de fanteziile lor sexuale. În medie, o persoană din patru are sentimente puternice de vinovăție referitoare la fanteziile sale. Majoritatea oamenilor se simt vinovați dacă au fantezii în timp ce fac dragoste cu partenera/partenerul, deoarece consideră că astfel de fantezii sunt o formă simbolică de trădare sau de infidelitate cognitivă.

Imaginarea unor fantezii erotice cu o altă persoană decât partenera/partenerul vostru vă poate determina să vă puneți la îndoială integritatea – cum puteți să fiți îndrăgostiți de o persoană și să vă gândiți la alta? Atitudinea pe care majoritatea oamenilor o au față de această formă de vinovăție este reprimarea. Într-un studiu realizat pe un eșantion de studenți, 22% dintre femei și 8% dintre bărbați au spus că, de obicei, încearcă să reprime sentimentele asociate cu fantezia. Oamenii se simt, de asemenea, vinovați atunci când fanteziile și ideologiile lor personale sunt în conflict. O femeie puternică și independentă se poate simți vinovată dacă are fantezii în care este dominată de o brută insensibilă.

Oamenii care au ceea ce ei consideră fantezii neobișnuite sau deviante se pot simți și ei vinovați – și pot chiar să se teamă că asemenea fantezii îi vor face să piardă controlul sau să acționeze într-o manieră inacceptabilă din punct de vedere social. Cercetările au arătat că aceia care se simt vinovați de fanteziile lor fac sex mai rar și îl savurează într-o măsură considerabil mai mică. Dacă fanteziile pe care le aveți vă trezesc un sentiment de vinovăție, recunoașteți că ele sunt normale. Dacă vi se pare că partenera se simte vinovată în privința fanteziilor ei, puteți încerca să o ajutați prin normalizarea acestor fantezii și prin a o încuraja să le accepte. Le sfătuim să facă același lucru și pe femeile cu parteneri care se simt vinovați. În ambele cazuri, oferiți-i partenerei/partenerului o carte erotică și vorbiți-i despre propriile voastre fantezii.

O clientă, femeie timidă, crescută într-un mediu catolic conservator, ne-a spus: „Nu m-am simțit niciodată în largul meu în a-mi împărtăși fanteziile de supunere sexuală, până când soțul meu mi-a dat volumul *Povestea lui O* (un roman francez celebru, despre supunerea sexuală feminină, scris de Pauline Reage). După ce l-am citit, mi-am acceptat mai ușor fanteziile și chiar am pus câteva în practică împreună cu soțul meu."

Realitate și fantezie

O idee larg răspândită spune că multe femei au fantezii erotice în care sunt violate și, ca atare, își doresc să fie violate. Această credință este alimentată de mărturii prezentând fantezii de supunere sexuală feminină. Este adevărat că multe femei au fantezii în care sunt dominate și posedate împotriva voinței lor. Totuși, fantezia erotică a „violului" este cu mult diferită de realitatea fizică a violului.

Când o femeie își închipuie că este violată, ea își imaginează un bărbat dezirabil din punct de vedere sexual, motivat de pasiunea stârnită în el de atractivitatea ei sexuală, care folosește numai forța necesară pentru a-i înfrânge rezistența și pentru a-i favoriza plăcerea. În realitate, violul nu este sexual, ci violent în motivația de la baza lui și în maniera în care este executat. Diferența enormă dintre fantezia violului și violul efectiv poate fi exprimată într-un singur cuvânt: control. Descrierile fanteziilor de viol, pe care femeile le consideră incitante, pun adesea accent pe dorința bărbatului față de femeie, pe eforturile sale de a-i aprinde pasiunea și pe rezistența simbolică a femeii, care lasă, în cele din urmă, loc participării ei. În cadrul fanteziei violului, femeia simte, în plan subiectiv, că deține controlul, îngăduindu-i bărbatului să o „violeze" pentru propria ei gratificare erotică.

„Fantezia în care sunt posedată de un străin atrăgător este una dintre fanteziile mele preferate", a mărturisit o clientă. „Odată, făceam ture de bazin în piscina din cartierul nostru alături de un bărbat extrem de atrăgător și mă tot gândeam la cum m-ar înhăța, m-ar târî în tufe și m-ar poseda timp de

câteva ceasuri pline de păcate dulci", a spus ea râzând. „M-am simțit atât de vinovată pentru aceste gânduri!"

Împărtășirea fanteziilor erotice

Mulți oameni se întreabă cum să procedeze cu fanteziile lor sexuale secrete sau cum să-și motiveze partenera/partenerul să discute în mod deschis despre fanteziile proprii. Dacă doriți să vă împărtășiți fanteziile sexuale cu iubita/iubitul vostru și să le aflați pe ale ei/lui, trebuie să acționați cu grijă. Împărtășirea fanteziilor sexuale cu partenera/partenerul necesită o bună comunicare și un grad ridicat de încredere. Una dintre metodele prin care nu riscați să-i stârniți repulsia este să închiriați un film consacrat care implică fantezii sexuale și apoi să-l discutați împreună.

De pildă, serialul *Prietenie pe muchie de cuțit* conține aproape toate fanteziile tabu, inclusiv legarea și disciplinarea partenerei/partenerului, sexul cu un travestit sau cu partenera care pretinde că este prostituată. *Luna amară*, un film de Roman Polanski, prezintă un cuplu care practică acte fierbinți de sado-masochism, voyeurism și exhibiționism; *Jocuri periculoase* descrie un ménage à trois pasional, cu Denise Richards în rolul principal.

Încurajarea partenerei/partenerului să facă schimb de fantezii este o altă cale de a le aduce la lumină. Jucarea unei versiuni adulte de „Adevăr sau provocare" și a altor jocuri care cer dezvăluiri personale este o modalitate de a stimula astfel de destăinuiri.

Discutați despre fantezii

Vorbiți cu partenera/partenerul despre fanteziile sale sexuale. Puneți-i aceste întrebări:

- Care sunt cadrele și ambianța fanteziilor tale?
- Sunt implicați mai mulți parteneri? Sunt cunoscuți sau persoane străine?

- Există vreun element de surpriză? Sexualitatea ta este arătată în mod fățiș? Ești privit(ă) în timp ce practici acte sexuale sau pui în scenă un spectacol?
- În fanteziile tale, îți imaginezi că ești persoana activă sau cea pasivă? Te afli în centrul atenției sau ești acolo pentru a-i oferi plăcere unei alte persoane?
- Ești participant voluntar sau ești dominat și obligat să întreții relații sexuale?
- Câtă rezistență îți imaginezi că opui? Ești posedată cu ușurință sau țipi și te zbați?
- Îți place un stăpân (sau o stăpână) locvace sau mai degrabă unul tăcut, care nu face altceva decât să latre ordine?
- Vrei ca stăpânul (stăpâna) să exprime atenție fizică și afecțiune sau să fie distant și rece?
- Te simți excitat(ă) atunci când îți imaginezi că îți slujești stăpânul (stăpâna) prin îndeplinirea diferitor sarcini sau prin a deveni, pur și simplu, un obiect inert al satisfacerii sexuale?
- Câte pedepse corporale erotice îți imaginezi că primești în fanteziile tale? Adăugarea durerii la senzațiile sexuale îți intensifică plăcerea resimțită?

Nu vă forțați niciodată partenera/partenerul să vă împlinească o fantezie. În schimb, încurajați-l/încurajați-o să exploreze mai departe. Primul pas în a vă motiva iubita/iubitul să încerce o fantezie este să normalizați experiența – arătați-i că nu este ciudat, nici anormal să aibă această fantezie și că alți oameni sunt înclinați și ei să aibă fantezia respectivă. Citirea împreună a unor cărți cu fantezii feminine, cum ar fi *My Secret Garden* de Nancy Friday, sau navigarea pe internet cu scopul de a explora fantezii masculine pe site-uri web și în cadrul unor grupuri de discuții sunt metode bune prin care puteți face ca fanteziile să pară mai puțin amenințătoare. Pe lângă vizionarea filmelor consacrate, care vorbesc despre fantezii sexuale, aveți în vedere vizionarea de filme XXX destinate cuplurilor, care explorează mai în profunzime anumite fantezii.

Doar atunci când partenera/partenerul își exprimă interesul de a-și satisface fantezia ar trebui să vă gândiți la o modalitate prin care să o duceți la îndeplinire. Țineți cont de faptul că fanteziile își pierd adesea atractivitatea erotică după ce sunt puse în practică, astfel încât dacă o fantezie este una la care țineți în mod deosebit, cel mai bine este să o lăsați neîmplinită.

Regulă Sex Rx: *Nu obțineți nimic atunci când nu dezvăluiți nimic.*

Ziua 11

Astăzi începeți să vă dezbrăcați unul pe altul de straturile defensive ale personalității, pentru a dezvălui acea grădină sexuală secretă, plină de doruri din copilărie, de vise erotice, de fantezii interzise, de experiențe primare emoționante și amintiri ale celor mai frumoase experiențe sexuale pe care le-ați avut – în realitate și în fanteziile voastre. Puteți să realizați aceste evocări pe durata exercițiilor Kegel sau în timp ce mergeți la o plimbare în pas vioi împreună cu partenera sau partenerul.

1. Analizați-vă istoricul sexual personal pentru a vă identifica harta dragostei, modelul de dorință al libidoului vostru. Deschideți albumele de fotografii și examinați-vă instantaneele din copilărie. Ce fel de gânduri și sentimente evocă fotografiile – nostalgie, căldură sufletească, gelozie, senzație de ușurare la gândul că nu mai sunteți copil?

Cum v-ați descrie părinții – calzi, distanți, afectuoși, cu o sexualitate reprimată sau indisponibili emoțional? S-au îmbrățișat mult? Vi se îngăduia să dormiți în patul părinților atunci când nu vă simțeați bine? Cum vă simțeați atunci când vă sărutau – iubiți, sufocați, detașați, dezgustați? Simțiți că nevoile voastre de atașament și de relaționare umană erau, de obicei, satisfăcute sau tânjeați ca aceia care vă aveau în grijă să vă îmbrățișeze și să vă țină mai mult în brațe? Simțiți că un frate sau o soră au fost preferați în locul vostru și că a trebuit să concurați

pentru atenția părinților? Au mai existat alte persoane care au avut grijă de voi și alături de care v-a plăcut să petreceți timp?

Notați-vă toate conexiunile sau asocierile la care vă puteți gândi. Deși ați putea crede că experiențele timpurii din copilărie vă influențează doar în mică măsură pasiunea prezentă, analizarea originilor dorinței voastre este o sarcină importantă (deși nu cea mai plăcută) în înțelegerea dinamicii emoționale dintre voi și partener(ă) și a barierelor din calea excitării voastre sexuale.

2. Faceți o călătorie în timp, amintindu-vă și notându-vă primele experiențe romantice cu rol formator. Încercați să vă amintiți prima ocazie în care ați dezvoltat o pasiune copilărească față de un coleg de joacă sau față de o colegă de clasă. Care a fost obiectul afecțiunii voastre? Când ați fost ținuți de mână, sărutați, mângâiați, când vi s-a făcut sex oral și când ați făcut dragoste pentru prima oară? Acordați fiecărei experiențe o notă de la 1 la 10. Gândiți-vă la ce anume a făcut ca unele dintre acele experiențe să fie magice și altele să nu fie.

Există vreo experiență în mod special memorabilă, pe care ați dori să i-o împărtășiți partenerei/partenerului? A existat vreo experiență negativă care a avut un impact asupra felului în care percepeți activitatea sexuală? A fost vreun lucru pe care l-ați încercat cu fosta parteneră sau cu fostul partener și pe care v-ați dori să-l puteți încerca din nou în relația actuală?

Nu este nevoie să vă împărtășiți întreaga experiență cu partenerul, deoarece aceasta îi poate stârni gelozie sau sentimente de nesiguranță, cu excepția cazului în care simțiți că acest lucru îl va ajuta să vă înțeleagă nevoile sexuale. Notați-vă toate ideile generate de acest exercițiu în Manualul plăcerii de cuplu, sub titlul „Idei de pus în practică". Pe durata acestui exercițiu, probabil vă veți aminti cât de plăcut era să vă mângâiați prin haine sau să practicați sexul fără penetrare (uscat) – lucruri pe care poate v-ar plăcea să le faceți din nou.

3. Consemnați-vă experiențele sexuale cele mai satisfăcătoare împreună cu partenera sau partenerul. Fiecare din voi ar trebui să-și noteze propria povestire, așa cum v-o amintiți,

fără să trageți cu ochiul la ceea ce descrie partenerul. Pentru multe cupluri, evenimentele diferite au momente culminante diferite. Poate vă amintiți cum ați făcut dragoste într-o vilă fabuloasă, pe durata unei escapade într-un loc exotic, în vreme ce partenerul vostru își poate aminti de prima oară când ați făcut dragoste în noua voastră casă.

După ce ați terminat de scris, asigurați-vă că vă aflați într-un mediu lipsit de surse de distragere a atenției. Apoi cuibăriți-vă unul în brațele celuilalt și citiți-vă unul altuia despre experiențele sexuale cele mai plăcute. După lectură, închideți ochii și reamintiți-vă fiecare experiență, de această dată împreună, în timp ce încercați să o recreați în mintea voastră.

4. În această seară, practicați masturbarea reciprocă în vreme ce vă reamintiți împreună momentele de apogeu sexual din viața voastră. Un partener își poate reaminti o întreagă experiență sau puteți evoca pe rând amintiri, jucându-vă unul cu celălalt. Încercați să implicați cât mai multe simțuri cu putință – simțiți moliciunea pielii partenerei, mirosiți parfumul partenerului, ascultați gemetele partenerei. Aveți grijă să-i spuneți celuilalt ce anume vi se pare plăcut și să-i descrieți cu lux de amănunte cum vă place să fiți atinși. Nu uitați că mintea crede ceea ce percepe!

Ziua 11 - sumar

- Încercați să descifrați începuturile erotice ale modelului vostru de dorință sexuală.
- Amintiți-vă, evaluați-vă și notați-vă experiențele erotice inițiale cu efect formator, cum ar fi întâiul vostru sărut.
- Consemnați-vă și împărtășiți-i partenerului experiențele sexuale culminante.
- Faceți o plimbare și reamintiți-vă din nou experiențele sexuale culminante.
- Practicați masturbarea reciprocă, așezați unul lângă celălalt, în timp ce vă reamintiți împreună momentele de apogeu sexual din viața voastră.

Sfat pentru El: Ea are fantezii bogate

Ar putea fi greu de imaginat că partenera voastră, care are și un serviciu, are o viață interioară atât de bogată în fantezii erotice, dar cel mai probabil așa este – indiferent de cât de religioasă sau de conservatoare ar fi. Timp de secole, s-a considerat că femeile normale nu ar fi avut gânduri sau fantezii sexuale, și chiar și Freud era de părere că femeile nu au fantezii erotice. Aceste mituri legate de lipsa de impuls sexual a femeii continuă să fie perpetuate în vremurile moderne, în pofida studiilor care arată că femeile pot fi la fel de mânate de instincte sexuale ca și bărbații, în împrejurările potrivite. Dacă vreți să vă faceți o idee legată de fanteziile feminine, citiți compendiul *My Secret Garden*, scris de Nancy Friday.

Ziua 12

Astăzi, continuați să vă explorați rezervorul erotic secret, plonjând și mai adânc. Hotărâți ce fantezii doriți să puneți în practică, scrieți-le pe bilețele și puneți-le în „Borcanul dorințelor noastre", din care le veți extrage săptămânal, după ce terminați Programul Sex Rx. Alegeți o fantezie căreia partenerul vă va ajuta să-i dați viață pe durata masturbării ghidate de fantezie din această seară.

1. Explorați-vă fanteziile erotice secrete și povestiți-le. Ați visat dintotdeauna să faceți sex într-o mașină decapotabilă, să încercați un ménage à trois sau să fiți stimulați anal? Poate v-ați întrebat mereu cum ar fi să vă lege cineva sau să vă plesnească peste fund? Renunțați la orice rușine legată de fantezie și lăsați-o să iasă la lumină din cotloanele întunecate ale minții voastre.

Uitați-vă la lista cu teme ale fanteziilor erotice de la subcapitolul prezentând fantezii erotice des întâlnite. Decideți pe care vreți să le păstrați ca pe fanteziile voastre secrete și pe care doriți să le împărtășiți cu partenerul. Amintiți-vă că împărtășirea fanteziei voastre vă va încuraja partenerul să fie la fel de deschis și chiar să pună fantezia în practică! Dar acest lucru

poate reduce, totodată, atracția erotică a fanteziei, astfel încât păstrați-le doar pentru voi pe cele mai râvnite (sau rezervați-le pentru mai târziu, pentru când veți simți o altă perioadă de acalmie în ceea ce privește libidoul).

Alegeți o fantezie, ca, de pildă, „să fiu dominată de partenerul meu și posedată împotriva voinței mele" sau „să pretind că partenera este menajera mea, care se află acolo pentru a mă sluji", și dezvoltați-o în minte.

2. Parcurgeți împreună cu partenerul lista de fantezii sexuale pe care doriți să le explorați. Copiați-o și selectați fanteziile pe care amândoi sunteți dispuși să le încercați și care nu necesită o planificare complicată. Puneți-le într-un coșuleț sau într-un borcan. Botezați-l „Coșul dorințelor noastre sexuale" sau „Borcanul dorințelor noastre". Puteți, totodată, să adăugați unele idei și fantezii pe care le-ați inclus între timp în Jurnalul plăcerii în cuplu. Puneți coșul sau borcanul lângă pat și continuați să-l umpleți cu propriile idei năstrușnice și obraznice. Veți extrage cu rândul din el, o dată pe săptămână, începând din Ziua 19, când ne vom referi la componenta „obraznică" a sexului fierbinte.

3. Notați ce anume doriți ca partenerul/partenera voastră să facă și la ce fel de plăceri sexuale râvniți, folosind următoarele afirmații:

- „Îmi place când îmi atingi..."
- „Prefer ca tu să..."
- „Mă simt cu adevărat excitat(ă) când îmi săruți..."
- „Vreau ca tu să..."

Combinați acum modul în care doriți să vă trateze partenera/partenerul cu fantezia aleasă de voi la punctul 1. De exemplu, dacă fantezia voastră are legătură cu dominarea, ați putea scrie ceva de genul: „Când îmi închipui că sunt sclavul tău, astă-seară, vreau să-mi spui că-s un fătălău, să mă pui în genunchi și să-mi lovești fața cu palmele și cu sânii. Îmi place când ești nițel dură cu mine. Vreau să mă piști de sfârcuri, dar

nu prea tare, și să te joci cu penisul meu, dar nu mă lăsa să ejaculez până nu-ți cer îndurare."

4. În această seară practicați masturbarea reciprocă condusă de fantezie. Împărtășiți cu partenerul fantezia aleasă, oferindu-i notițele pe care le-ați consemnat de-a lungul zilei. Partenerul ar trebui fie să vă împlinească fantezia în timp ce vă oferă plăcere, fie să vă descrie fantezia în timp ce vă masturbează, în funcție de conținutul fanteziei.

De pildă, dacă ea a exprimat dorința de a fi dominată de doi bărbați pe o insulă părăsită, el ar trebui să o culce pe spate, să o roage să închidă ochii în timp ce îi descrie fantezia și o masturbează: „Te afli pe o plajă frumoasă, cu sânii goi, așteptându-ți prietena. Soarele dogorește, iar tu ești complet relaxată. Dintr-odată, auzi un zgomot puternic și zărești pe plajă doi bărbați vânjoși din partea locului. Ei au părul împletit în cozi subțiri, iar trupurile lor musculoase..."

Dacă fantezia implică realizarea de către partener a unor acte specifice, cum ar fi penetrarea anală, atunci adăugați stimularea anală în timp ce îl masturbați și îi descrieți ce-i faceți.

Ziua 12 - sumar

- Explorați, în gând, fantezii sexuale diferite și alegeți una pe care să i-o împărtășiți partenerului mai târziu, în această seară.
- Întocmiți o listă cu fantezii și acte erotice, apoi selectați-le pe cele pe care doriți să le puneți în practică cu partenerul și păstrați-le în „Borcanul dorințelor noastre".
- Practicați masturbarea ghidată de fantezii, pe durata căreia partenerul vă povestește din nou fantezia în timp ce vă atinge și vă masturbează conform instrucțiunilor voastre.

Sfaturi pentru El: Sexul are o mare însemnătate emoțională pentru Ea

Din motive evoluționiste și economice, femeile au corelat, în mod tradițional, sexul cu dragostea, pentru că acest lucru le

consolida relațiile și le sporea sentimentul de siguranță și de protecție pentru ele însele și pentru copiii lor. Teama de abandon și nevoia de siguranță se află la baza zicalei: „Femeile oferă sex în schimbul iubirii." Deși femeile moderne se sprijină mai puțin pe bărbați pe plan financiar și fizic, intimitatea și legătura emoțională sunt încă o condiție preliminară a sexului în mai mare măsură pentru ele decât pentru bărbați.

Sfat pentru Ea: Iubiți-vă vulva

Unele femei sunt jenate de imaginea vulvei lor, considerând că organele lor genitale nu sunt atrăgătoare – prea închise la culoare, prea mari sau prea inegale. Dacă nu vă place aspectul organelor voastre genitale, căutați cartea *Femalia* de Joani Blank, care conține fotografii de aproape ale organelor genitale feminine de toate vârstele și apartenențele etnice. Observarea varietății și a splendorii feminității vă va ajuta să vă simțiți mai bine în propria piele.

PARTEA A III-A

FACTORUL NOUTATE
ZILELE 13-18

CAPITOLUL 7

REINVENTAREA DE SINE

Cui nu-i place fiorul pe care ţi-l oferă noutatea – indiferent că este vorba de probarea unei rochii abia cumpărate, de o tură în maşina nou achiziţionată sau de o ieşire în oraş, alături de o persoană abia cunoscută faţă de care avem un interes romantic? Creierul nostru este stimulat de surpriza noutăţii, care face ca timpul să se scurgă mai încet şi experienţa emoţională să pară mai bogată. Lucrurile noi declanşează secreţia de dopamină, o substanţă a bunei dispoziţii, euforia naturală care li se induce persoanelor dependente de cumpărături (şi celor dependente de sex). Pe măsură ce obiectul sau experienţa se învecheşte şi devine obişnuită, creierul nostru îşi diminuează producţia de neurotransmiţători care generează buna dispoziţie.

Atunci când lucrurile îşi pierd caracterul inedit

Din nefericire, noutatea în privinţa relaţiilor este trecătoare, la fel cum se întâmplă în cazul rochiilor şi al maşinilor. Cunoaşterea duce la comoditate, care ucide pasiunea sexuală. Aşa cum a spus Honoré de Balzac, „Căsnicia trebuie să lupte neîncetat cu un monstru feroce: obişnuinţa".

Ironia supremă este că acea „fericire până la adânci bătrâneţi", după care tânjesc toţi romanticii, este adesea însuşi duşmanul romantismului din poveşti. Dragostea pasională sau limerenţa se sprijină pe noutate, pe incertitudine şi pe dorinţă

intensă – imediat ce intrăm în posesia fericită a „obiectului limerenței" (așa cum numesc psihologii pasiunea în iubirea romantică), el își pierde atractivitatea. Prințul dispare cu tot cu calul său alb, castelul lui se dovedește a fi fost o himeră, iar el însuși se transformă lent într-un broscoi, care râgâie și sforăie – basmele se înșală amarnic când descriu situația opusă, ideală. Practica dormitoarelor diferite pentru soți (atât de întâlnită în rândurile monarhilor medievali) a fost, probabil, cea mai bună idee pentru menținerea interesului și pentru întârzierea inevitabilei erodării a pasiunii prin familiaritate.

Caracteristicile rutinei și experiența noutății

Rutină	Noutate
Confortabilă	Imprevizibilă
Înregimentată	Spontană
Plictisitoare	Incitantă
= Plictiseală	= Pasiune

Stimularea noutății

Ce puteți face pentru a combate efectul de secătuire a pasiunii pe care familiaritatea îl are într-o relație? Aveți la dispoziție trei opțiuni:

1. Un partener nou
2. O viață nouă
3. O personalitate nouă

Toate sfaturile pot fi însumate într-un cuvânt: schimbare. Natura ne-a programat sexualitatea astfel încât să reacționeze la noutate, pentru că o varietate mai mare de parteneri și partenere sexuale însemna, în trecut, o varietate mai mare de permutații genetice, iar asta ducea la cele mai bune șanse de

supraviețuire a speciei. De-a lungul secolelor de evoluție, cei care au căutat cea mai mare varietate genetică pentru urmașii lor au transmis generațiilor următoare cea mai mare varietate de gene. Acest instinct de supraviețuire ne-a programat creierul să se plictisească și să devină neinteresat de același partener sexual și să caute stimuli sexuali noi, neexplorați. Deși nu trebuie să devenim victimele programării noastre evolutive, trebuie să ne străduim totuși să ne păstrăm personalitatea și relațiile noi și incitante și să ne inspirăm partenerele sau partenerii să rămână permanent interesați de noi.

Monogamia se transformă repede în monotonie în majoritatea relațiilor de cuplu, lăsându-le pradă inerției provocate de plictisul sexual. Odată ce pasiunea nu mai pare spontană și ușor de aprins, iar sexul de calitate necesită planificare și efort, mulți cred că nu mai sunt îndrăgostiți și sunt tentați să caute stimuli noi. Majoritatea celor ispitiți vor alege calea mai facilă: anume să găsească o stimulare erotică inedită printr-o aventură extraconjugală sau prin părăsirea partenerului vechi pentru unul nou. Iar, pentru o vreme, partenerul sau partenera nouă le va aprinde o pasiune nouă. Însă ciclul se va repeta inevitabil. Majoritatea studiilor arată că a doua și a treia căsnicie sunt chiar mai instabile decât prima.

Dacă doriți să întrețineți pasiunea într-o relație monogamă, trebuie să vă păcăliți creierul pentru a trăi starea subiectivă de incitare la un stimul nou alături de partenerul sau partenera actuală prin dezvoltare și redescoperire personală. Provocarea pe care o aduc lucrurile noi și neașteptate vă ajută să creșteți în plan personal și vă conferă o senzație de satisfacție; vă face să vă trăiți viața cu pasiune și stimulează interesul sexual al partenerului/partenerei față de voi. Prin dezvoltare și schimbare personală, prin adăugarea altor dimensiuni și prin dezvăluirea unor straturi noi ale personalității, vă puteți menține partenerul curios și interesat în plan erotic.

Unor cupluri le este teamă că această creștere sau dezvoltare personală va crește distanța dintre parteneri – și există mereu riscul ca schimbarea să creeze tensiune sau o falie între

membrii unui cuplu, mai ales dacă unul dintre parteneri se simte amenințat de schimbarea celuilalt sau nu este interesat să facă efortul de a se schimba el însuși. Dar este un risc pe care merită să ni-l asumăm, deoarece alternativa – inerția – duce la moartea pasiunii.

Adăugați noutate sexuală în relația voastră prin explorarea straturilor erotismului vostru – și al partenerului. Multe dintre aceste straturi sunt asemenea mugurilor de pe ramurile copacilor – gata să înflorească imediat ce soarele își trimite razele luminoase și calde asupra lor.

Ziua 13

Această zi este dedicată dezvoltării unei personalități noi, captivante. Desigur, ați început deja procesul reinventării de sine prin schimbarea stilului de viață, prin a deveni mai activi din punct de vedere fizic, prin exersarea mușchilor pelvieni, prin cultivarea conștiinței (atenției) totale și a relaxării, prin a vă trata partenerul cu mai multă admirație și adorație. Acum a sosit vremea să plonjați mai adânc în oceanul dezvoltării și al schimbării personale.

1. Notați cât mai multe dintre lucrurile pe care ați vrut dintotdeauna să le schimbați la înfățișarea voastră. Ați dorit vreodată să vă lăsați barbă, să vă puneți un inel în buric sau să vă epilați în stil brazilian? Nu-i arătați partenerului lista, pentru că vreți ca schimbările să fie o surpriză. Împărțiți aceste schimbări potențiale în două categorii: schimbări pe care le puteți face imediat, cum ar fi să vă vopsiți părul, și schimbări a căror realizare va dura o vreme, cum ar fi să slăbiți.

Acum alegeți zece lucruri pe care sunteți, într-adevăr, dispuși să le schimbați. Aceste schimbări pot fi radicale, cum ar fi să vă tundeți și să vă vopsiți părul, sau minore, ca alegerea unui parfum nou. Faceți imediat câteva schimbări pe termen scurt și întocmiți un plan prin care să atingeți cel puțin unul dintre obiectivele pe termen lung. Dacă sunteți precauți în privința schimbării, faceți o schimbare temporară înainte de a vă lua

angajamentul față de una permanentă, cum ar fi un tatuaj cu henna sau o culoare semipermanentă pentru păr. Cumpăratul de haine, lenjerie și pantofi noi – mai ales a unor articole care nu corespund stilului vostru obișnuit – este o cale ușor de aplicat prin care o femeie își poate surprinde și încânta partenerul.

2. Adoptați un hobby sexy – separat sau împreună. Prin adăugarea unei dimensiuni noi caracterului vostru, veți deveni mai interesanți și mai captivanți în ochii partenerului. Încercați să luați cursuri de dans de societate sau de karate, de călărie sau motociclism. Oferiți-vă să testați și să evaluați produse sexuale. Înființați un club online de recenzare a cărților erotice, înscrieți-vă la un curs de fotografie și practicați fotografia erotică cu prietenii voștri. Mergeți la un curs de desen sau de sculptură sau învățați o limbă străină. Nimic nu este mai sexy decât să îi puteți șopti partenerului la ureche vorbe obraznice în mai multe limbi: *Baise-moi, chéri!, Bums mich schneller, liebling!, Chiavami, tesoro!, „Poțelui menia!"*.

Încercați dansul din buric sau surfingul. Instalați o bară de striptease în dormitor și luați lecții de striptease. Întocmiți o listă cu hobby-uri pe care v-ar plăcea să le încercați singuri sau împreună cu partenera sau partenerul și împărtășiți-vă reciproc listele individuale.

3. Alegeți un parfum nou. Folosiți-l numai în serile dedicate întâlnirilor romantice. Dacă îl folosiți în mod consecvent și exclusiv la aceste ocazii, partenerul îl va asocia cu latura voastră sexy, iar de fiecare dată când simte parfumul îi va stârni dorința. În clipa în care îl pulverizați, parfumul va deveni, totodată, un semnal pentru voi să vă abandonați sinele obosit, de fiecare zi, și să vă treziți din letargie sinele aventuros, plin de viață.

Alegeți un parfum care nu doar că vă place, dar care poartă o denumire cu rezonanță erotică, cum ar fi Obsession sau Sexy sau Addict de la Dior sau La Nuit de L'Homme de la Yves Saint Laurent. Vă place personalitatea care face reclamă parfumului sau apei de colonie? Dacă vă place Naomi Campbell, veți intra într-o dispoziție mai sexy când vă veți da cu parfumul ei, Seductive

Elixir. Poate vă doriți să colecționați mini-parfumuri și să le folosiți pentru a evoca anumite dispoziții afective: Outspoken de la Fergie, atunci când vreți să fiți îndrăznețe, Extraordinary de la Avon, atunci când vreți să vă simțiți speciale, sau Very Sexy de la Victoria's Secret, atunci când vreți să vă simțiți dorite.

Despre anumite arome se știe încă din vremurile scrierii *Kama Sutrei* că stimulează libidoul. Simțul mirosului ne stimulează terminațiile nervoase ale bulbului olfactiv din spatele nasului, care stimulează, la rândul lor, o regiune a creierului numită sistem limbic, care ne declanșează libidoul prin trimiterea de semnale la glanda pituitară – cea mai importantă glandă endocrină, ea controlând producția de hormoni – pentru a mări secreția de androgen.

Încercați pe îndelete mostre de parfum, evitați presiunile vânzătorilor și decideți singuri ce parfum și ce marcă vă face să vă simțiți cel mai sexy. Mărcile au un efect subliminal uriaș asupra noastră – conform unui studiu, femeile s-au simțit mai inteligente după folosirea unui stilou cu logoul MIT și mai elegante când s-au dus la cumpărături cu o sacoșă Victoria's Secret.

4. Gândiți-vă la o personalitate sexy pe care v-ar plăcea să o imitați. Ar putea fi vedeta de cinema pe care o preferați, un cântăreț sau un atlet. Ce anume vi se pare sexy la ea sau la el? Pentru multe femei, Marilyn Monroe, Sophia Loren, Madonna sau Kim Kardashian sunt arhetipul sex-appealului feminin, în timp ce mulți bărbați îi admiră pe Elvis Presley, James Bond sau Brad Pitt. Istoria este plină de personaje cu o sexualitate pronunțată: Cleopatra și, preferatul femeilor, Casanova.

Acum gândiți-vă la acea persoană ca la un alter ego al vostru. Prin ce ar fi diferit comportamentul vostru dacă ați fi acea persoană? Ați sta mai drept? Ați avea un mers mai seducător? Ați vorbi cu un accent sexy? Acum încercați să semănați puțin cu acea persoană oricând doriți să vă transpuneți partenerul și pe voi înșivă într-o dispoziție sexy.

5. În această seară, faceți dragoste cu partenerul într-o manieră diferită. Nu e nevoie să apelați la acte sexuale diferite.

În această seară, ideea este să schimbați ceva la *voi*, să încercați o personalitate sexuală nouă pe care tocmai ați inventat-o. Dacă sunteți, în general, pasivi, inițiați un interludiu sexual; dacă preluați, de obicei, inițiativa, asumați-vă un rol pasiv.

Prin a ieși din rolul obișnuit, puteți chiar să modificați modul în care percepeți lumea și pe cel în care vă percepe partenera/partenerul. Un studiu a arătat că atunci când o femeie s-a îndreptat către un potențial partener romantic în loc să-l aștepte pe bărbat să o abordeze, ea și-a considerat ținta mai atrăgătoare și s-a simțit mai încrezătoare pe durata întâlnirii. Prin practicarea unor jocuri ale minții, puteți, într-adevăr, să vă modificați personalitatea – așa că străduiți-vă să fiți îndrăznețe în această seară!

Multe femei declară că sunt excitate mai repede atunci când încearcă să-și asume rolul sexual agresiv. Și multor bărbați le place să fie „posedați". Preluați controlul în această seară, fiind voi cele care seduc. Dezbrăcați-vă senzual partenerul, pipăindu-l prin haine. Descheiați-i nasturii cămășii, apoi băgați-vă mâna în buzunarul pantalonilor lui, pipăindu-i penisul prin materialul textil. Întrebați-l, încercând să reproduceți cât mai bine cuvintele folosite de Mae West când i se adresa lui Cary Grant: „Ai un pistol în buzunar sau ești doar bucuros să mă vezi?" Apoi lăsați-l să vă privească în timp ce îi oferiți un striptease. După ce s-a așezat, împingeți-l pe pat și încălecați-l. Vorbiți-i – spuneți-i cât de mult vă excită și ce aveți de gând să-i faceți astă seară. Dacă el este, de obicei, partenerul pasiv, inversați rolurile și lăsați-l să preia inițiativa.

Ziua 13 - sumar

- Notați-vă zece lucruri pe care ați vrea să le schimbați la înfățișarea voastră fizică și grupați-le în obiective pe termen scurt și lung.
- Întocmiți o listă cu hobby-uri sexy pe care v-ar plăcea să le încercați pe cont propriu sau împreună cu partenera/partenerul.

- Găsiți un parfum nou pe care să-l folosiți exclusiv în serile dedicate întâlnirilor romantice.
- Alegeți o personalitate sexy și asumați-vă calitățile acesteia.
- Schimbați rolul pe care îl jucați, de obicei, în dormitor; dacă sunteți, în general, pasivi, în această seară fiți agresivi și invers.

Sugestii suplimentare pentru El sau Ea: Fiți comestibili

Ceea ce mâncați poate influența gustul și mirosul transpirației și al organelor voastre genitale (și, dacă sunteți bărbați, al spermei voastre). În general, produsele lactate creează fluidele cu cel mai rău gust, în timp ce alimentele alcaline, cum ar fi carnea și peștele, produc un gust amar, ca de pește. Usturoiul, ceapa, varza, broccoli, sparanghelul și conopida au un conținut ridicat de sulf, al cărui gust este amar. Prea multă cafea și prea multe băuturi procesate chimic vor genera și ele un gust amar. Fructele și băuturile alcoolice de calitate superioară, ca vinurile mai scumpe, absintul, brandy-ul, coniacul, romul superior, sakeul, vermutul și whisky-ul, sunt bune pentru o aromă plăcută, dulce.

Pentru a deveni delicioși, beți multă apă și consumați multe fructe (ananas, pepene roșu, papaya și mango) și legume (roșii, morcovi și castraveți). Plante ca pătrunjelul, țelina și scorțișoara vă îmbunătățesc mirosul și gustul. Atunci când vă gândiți la un sex oral, mâncați câteva batoane de scorțișoară și beți suc de ananas!

Sfat pentru Ea: Cultivați-vă un trup sexy

Un trup sexy nu este neapărat unul de fotomodel. Fotomodelul Twiggy, din anii 1960, cu silueta sa fragilă, și Emma de azi, cu forme generoase și cu un număr mai mare la sutien, sunt amândouă zeițe ale sexului, fiecare reprezentând un model propriu de frumusețe. Greutatea ideală este cea la care sunteți cele mai sănătoase, mai energice, mai dinamice și mai pline de

viață. Deși femeile sexy nu își fac griji obsesive legate de greutatea și de dimensiunile corpului lor, ele știu totuși că un trup sexy este unul puternic și sănătos și găsesc modalități prin care să-l mențină activ; îl îngrijesc și îi conferă senzualitate și grație.

Ziua 14

Astăzi continuați să vă reinventați personalitatea și să vă încurajați partenera/partenerul să facă același lucru prin inițierea și încurajarea unor schimbări pozitive. Învățați acceptarea de sine necondiționată, care vă va face mai încrezători și mai siguri de voi. Cumpărați haine erotice. Surprindeți-vă partenera sau partenerul.

1. Notați zece lucruri pe care ați dori ca partenerul să le schimbe în înfățișarea sau în comportamentul său, lucruri despre care credeți că v-ar face să vă simțiți mai atrași de ea sau de el. Evident, dați dovadă de bunătate, adorație și prudență maximă pentru a nu vă ofensa partenera/partenerul. Asigurați-vă că schimbările sunt realiste, specifice și minore și că ele nu au legătură cu aspecte pe care partenera/partenerul le consideră ca fiind centrale pentru identitatea ei sau a lui.

De pildă, e în regulă să vă rugați partenerul să-și taie părul din nas, să-și pilească unghiile sau să-și radă ocazional părul din zona genitală, dar nu și să-și facă transplant de păr sau să înceapă să ia Rogaine. Este în regulă să o rugați pe parteneră să-și vopsească rădăcina firelor de păr, să poarte chiloței negri cu șnur și portjartier sau să-și facă o manichiură și o pedichiură franțuzească, dar nu și să îi cereți liposucții pe coapse sau operații de mărire a sânilor.

Solicitările sexuale sunt de asemenea acceptabile, cum ar fi să-i cereți partenerei un sex oral cu penetrare adâncă, dar nu vă așteptați ca ea să-și exprime imediat consimțământul. Parcurgeți listele și vedeți dacă sunteți dispuși să faceți schimb de cereri. De exemplu, un client a dorit ca soția lui să-și îndrepte dinții foarte strâmbi, însă aceasta ezita să poarte proteză la vârsta ei (45 de ani). Discutând între ei, au descoperit că și ea dorea ca el să renunțe

la mersul lui legănat, „de rățoi", astfel încât au fost amândoi de acord să facă cele două schimbări unul pentru celălalt.

2. Învățați acceptarea de sine necondiționată. Atunci când ați parcurs lista cu schimbări de dorit pe care v-o prezintă partenera/partenerul, probabil v-ați dat seama că există unele lucruri pe care nu le puteți schimba sau nu sunteți dispuși să le schimbați. Trebuie să acceptați aceste realități și să comunicați această atitudine de acceptare partenerei/partenerului. Cel puțin câteodată, majoritatea ne judecăm pe noi înșine conform opiniilor altora – fie opinii exprimate de aceștia, fie opinii pe care noi credem că alții le au despre noi. În măsura în care facem acest lucru, noi renunțăm la independența de gândire și acțiune și devenim dependenți de alții pentru a ne păstra încrederea în sine. O soluție mai bună este să vă spuneți că singura opinie cu adevărat importantă pentru voi este opinia proprie. Indiferent dacă alții vă percep sau nu ca fiind sexy, voi credeți că sunteți sexy și vă acceptați persoana în întregime.

Terapeuții rațional-comportamentali numesc această situație o „soluție elegantă", cu referire la cazul în care vă acceptați persoana indiferent de factorii externi din viața voastră. Un exemplu de afirmare a soluției elegante ar fi: „Nu-mi pasă dacă iubitul meu anterior m-a considerat sau nu atrăgătoare după ce m-am îngrășat. Există destui bărbați care mă vor considera sexy și, mai important, eu sunt cea care se consideră atrăgătoare și dezirabilă."

Întocmiți o listă cu aceste așa-numite declarații aparținând soluției elegante și care au legătură cu aspecte ale personalității pe care încercați să le îmbunătățiți. Atunci când vă veți surprinde negându-vă calitățile, îndoindu-vă de voi înșivă, dojenindu-vă, recitiți iarăși și iarăși aceste declarații.

3. Vizualizați-vă ca fiind o persoană încrezătoare, dezirabilă sexual. Chiar dacă vă simțiți demoralizați într-o anumită zi, o strategie adesea utilă este să „imitați un comportament până vi-l însușiți". Pentru că dispozițiile afective urmează adesea acțiunilor, încercați să vă comportați ca și cum ați avea, într-adevăr,

încredere deplină în faptul că sunteți dezirabili sexual. Chiar dacă vă simțiți grași, balonați și obosiți, etalați-vă corpul în fața partenerei/partenerului în loc să vi-l ascundeți. Cercetările arată că încrederea în sine este, prin ea însăși, foarte erotică. Un astfel de comportament vă poate păcăli creierul în așa fel încât să creadă că voi chiar vă simțiți încrezători. De exemplu, studiile au demonstrat că, atunci când vă forțați să zâmbiți, chiar începeți să vă simțiți mai fericiți (fenomenul este cunoscut ca „ipoteza feedback-ului facial"). Cercetările au mai arătat, totodată, că atunci când oamenii sunt într-o dispoziție bună, ei sunt mai creativi, rezolvă mai ușor problemele și sunt mai dezirabili sexual. Pentru a vă ajuta creierul să intre în modul încrederii în sine, vizualizați-vă ca fiind o persoană încrezătoare, fericită, relaxată, care emană energie erotică în exterior.

4. Cumpărați îmbrăcăminte erotică. O haină nouă, care vă avantajează trupul, are calitatea de a vă transpune într-o dispoziție de încredere sexuală. Acest lucru este mai ales adevărat în cazul femeilor. Însă majoritatea cuplurilor aflate în relații de lungă durată schimbă hainele sexy, la modă, cu cele mai simple, confortabile. Când v-ați cumpărat ultima oară lenjerie intimă sexy sau blugi strâmți de la Calvin Klein? Dacă sunteți asemenea majorității, probabil că purtați prin casă pantaloni vechi de trening și șosete desperecheate.

Mergeți împreună la cumpărături și alegeți câteva haine sexy, preferabil de culoare roșie. Bill Blass spunea purul adevărul atunci când a declarat: „Atunci când nu sunteți sigure, purtați roșu." Studiile arată limpede că bărbații percep femeile ca fiind mult mai sexy atunci când poartă roșu decât atunci când sunt îmbrăcate în haine de oricare altă culoare. Și, cu toate că rezultatele cercetărilor sunt mai puțin concludente în privința preferințelor feminine referitoare la culoare, femeile îi percep și ele pe bărbații îmbrăcați în roșu ca fiind mai pasionali.

Această preferință pare să aibă rădăcini evolutive. Cei dintâi reprezentanți ai speciei *Homo sapiens*, din zorii evoluției umane, foloseau ocru roșu pentru a se împodobi. Roșul este culoarea

pasiunii și a senzualității și s-a demonstrat că accelerează ritmul cardiac și rata respiratorie. Roșul este folosit în restaurante ca un stimulent al apetitului. Această culoare prezintă o asociere pozitivă, de afirmare a vieții, pentru majoritatea dintre noi – la urma urmelor, roșul este culoarea sângelui și a inimii voastre. Este culoarea cel mai des întâlnită pe steagurile naționale. În limba maternă a Victoriei, ucraineana, cuvântul folosit pentru „roșu" provine din aceeași rădăcină ca și cuvântul pentru „frumos": *krasna*. Când vreți să-l excitați, fiți o adevărată „Lady in Red". Dacă doriți să o vrăjiți, purtați o cămașă nouă de culoare roșie.

5. Surprindeți-vă partenerul. Faceți o listă cu acțiunile la care partenera/partenerul s-ar aștepta cel mai puțin din partea voastră, lucruri care v-ar cere să ieșiți din zona de confort. Cercetările arată că acceptarea unor provocări noi vă face să vă simțiți mai împliniți decât atunci când păstrați vechea rutină. Lista voastră ar putea include oricare dintre următoarele:

- Trimiteți partenerului flori însoțite de un bilețel sexy.
- Scrieți-i partenerei, pe o felicitare, un poem cu aluzii sexuale.
- Pregătiți-i partenerei o cină la lumina lumânărilor, însoțită de afrodiziace.
- Pregătiți-i partenerului o baie cu spumă și spălați-i zona genitală cu un burete.
- Oferiți-vă să radeți zona genitală partenerului sau să vă radeți propria zonă genitală în formă de inimioară.
- Invitați-vă partenera la un club de striptease pentru femei și faceți-i cinste cu un dans erotic.
- Oferiți-i partenerei un bon valoric la un centru spa pentru un masaj și o epilare braziliană.
- Suprindeți-o cu un tatuaj cu henna în zona genitală.
- Faceți un striptease lent, sexy, urmat de un dans erotic pe genunchii lui.
- Închiriați o cameră de hotel cu ora și, când sosește, deschideți-i ușa în lenjerie intimă.

- Abonați-vă la o revistă pentru adulți, cum ar fi *Penthouse* sau *Playgirl*.
- Legați-l la ochi, puneți-i căști la urechi și un măr în gură, apoi sărutați-l peste tot.
- Purtați chiloți tanga și sutien peek-a-boo în locul lenjeriei voastre obișnuite.
- Îmbrăcați un costum de rol (de pildă, de menajeră, infirmieră, polițistă), pe care nu l-ați mai fi purtat niciodată până acum.
- În timp ce călătoriți și vă aflați în camera de hotel, intrați pe net și purtați cu ea o discuție dezbrăcat.
- Oferiți-vă să filmați partidele voastre amoroase, în stil de film porno.
- Încercați un act sexual pe care l-ați considerat dintotdeauna respingător.

Scrieți în calendarul vostru „seara surprizelor", pentru ca partenera/partenerul să știe că se apropie o surpriză în seara respectivă – dar, desigur, nu va cunoaște natura surprizei. Anticiparea și curiozitatea îl vor înnebuni. Alternați organizarea serilor surprizelor o dată la câteva săptămâni. Această seară va fi prima voastră seară a surprizelor, astfel încât unul dintre voi ar trebui să aleagă o activitate din lista pe care ați alcătuit-o și să o pună în practică înainte de sau pe parcursul actului sexual. Având în vedere noua voastră acceptare de sine necondiționată, nu ar trebui să vă faceți griji că partenera/partenerul va considera activitatea ridicolă sau că aceasta nu vă stă în fire. Noua voastră personalitate nu se teme să încerce lucruri care vă incită curiozitatea.

Ziua 14 - sumar

- Notați-vă zece lucruri pe care vă doriți ca partenerul să le schimbe la înfățișarea sau la comportamentul său.
- Acceptați aspectele personalității și ale comportamentului vostru despre care credeți sau știți că îi displac partenerului și pe care voi nu doriți să le schimbați; practicați acceptarea de sine necondiționată.

- Gândiți-vă la voi ca la o persoană încrezătoare și dezirabilă sexual și acesta este modul în care veți fi percepuți de alții.
- Cumpărați articole de îmbrăcăminte noi, sexy, care vă pun trupul în valoare, de preferat de culoare roșie.
- Surprindeți-vă partenera/partenerul făcând ceva neașteptat, cum ar fi să-i oferiți partenerului flori, să gătiți cina pentru parteneră sau stimularea anală, pentru că această seară este prima voastră seară a surprizelor.

Sfat pentru Ele: Alegeți materiale textile care vă fac să vă simțiți mai senzuale

Atunci când doriți să vă simțiți senzuale, alegeți materiale textile care vă răsfață simțul tactil și care vă ajută să fiți mai conștiente de trupul vostru. Bărbaților le plac mătasea, satinul (atlazul), cașmirul, catifeaua, velurul, pielea și blana, pentru că aceste materiale sunt moi și senzuale la atingere. Mătăsurile și atlazurile conferă o senzație de curgere, alunecând ușor pe corp, pe care îl acoperă fără să-l constrângă. Pielea și blănurile trezesc instincte animalice. Senzația oferită de o piele moale se aseamănă cu cea a pielii voastre. Mângâierea unui guler din blană amintește de trecerea degetelor prin părul vostru.

Dacă sunteți împotriva blănurilor naturale, încercați blănuri sintetice, marabous și piei din latex. Evitați materialele textile aspre, care vă provoacă mâncărimi și vă fac să vă scărpinați. Dar nu vă temeți de țesături metalice, paiete și pietre prețioase false. Lucrurile care adaugă puțin luciu și un pic de strălucire sugerează opulență și spirit sărbătoresc și sunt un adaos bine-venit atâta vreme cât nu sunt folosite în exces.

CAPITOLUL 8

REDESCOPERIREA RECIPROCĂ

Majoritatea oamenilor consideră că întâlnirile romantice și curtarea sunt lucruri care se fac doar la începutul unei relații. De fapt, conceptul de „continuare a întâlnirilor romantice" îi poate nedumeri pe partenerii aflați în relații de durată, întrucât ei consideră întâlnirile romantice și căsnicia ca pe două concepte distincte și incompatibile. În plus, mulți oameni văd căsnicia sau concubinajul ca pe o fuziune totală, chiar ca pe o sugrumare și subjugare a nevoilor proprii fiecărei persoane de dragul unei astfel de fuziuni.

De ce trebuie să vă curtați partenera

Nimic nu ar putea fi mai fals. Nu vă puteți cunoaște niciodată partenera pe deplin, nici nu puteți să o posedați cu adevărat. Așa cum trebuie să munciți din greu, în fiecare zi, pentru a vă mulțumi șeful și a vă păstra locul de muncă, la fel trebuie să vă seduceți și să vă mulțumiți partenera cu regularitate dacă doriți să rămâneți împreună. Indiferent cât de stabilă este relația voastră, ea nu este niciodată garantată și nu există nici asigurări reale ale iubiri și ale devotamentului. Eforturile voastre zilnice de a vă face partenera să se simtă specială, sexy și dorită sunt cea mai bună cale de a crea o stare de stabilitate și de mulțumire durabilă în cadrul parteneriatului dintre voi.

La fel ca voi, partenera se dezvoltă și se schimbă, întâlnește tentații, are temeri existențiale, iar uneori se întreabă cum ar fi

să trăiască o pasiune nouă – fapt care pe ea o face să tânjească, în secret, să fie sedusă sau să cucerească un bărbat. Indiferent de câtă vreme sunteți împreună, trebuie să organizați permanent întâlniri romantice și să vă seduceți partenera – altfel, un străin va deveni acel seducător clandestin care v-o răpește dintr-o relație intrată în comă.

Percepția unei fuziuni totale = rebeliunea, căutarea libertății și diferențierea de partener(ă).

Percepția unei suprapuneri parțiale = mulțumire, încercarea de a menține legătura și de a obține o coeziune mai mare cu partenera/partenerul.

Prin urmare, cum procedați atunci când încercați să organizați o întâlnire romantică cu soția/soțul? Și cum mai găsiți loc pentru încă o sarcină aparent anostă în viețile voastre deja supraaglomerate?

Faceți din seara întâlnirii o prioritate

Fiecare cuplu are propriile nevoi de fuziune și de diferențiere. Încercați să programați o seară pentru o întâlnire romantică cel puțin o dată pe lună și, de preferat, în fiecare săptămână. Într-o lume ideală, ar trebui să aveți cel puțin o seară liberă pe săptămână pe care să o dedicați persoanei iubite – însă lumea în care trăim este departe de a fi ideală. Faceți tot ce vă stă în putință, însă asigurați-vă că vă programați întâlnirea cu mult în avans și marcați-o în calendar, atât pentru a evita suprapunerile de ultim moment, cât și pentru a mări tensiunea așteptării. Vă puteți surprinde partenera cu o întâlnire romantică într-o zi în care să fie absolvită de responsabilități și în care o duceți într-o plimbare prin parc – sau la Paris!

Pe parcursul întâlnirii romantice, asigurați-vă că întreaga voastră atenție este îndreptată asupra partenerului. Fiți prezenți și conștienți pe deplin de prezența sa și nu îngăduiți privirilor

voastre să rătăcească – nimic nu îi va strica partenerei/partenerului buna dispoziție în mai mare măsură ca privirile voastre rătăcite. Închideți-vă telefonul și laptopul – nu aveți voie să scrieți sms-uri sau email-uri! Puteți pur și simplu să vă țineți de mână și să vă priviți în ochi, sau vă puteți lansa în conversații vii pe teme interesante, cum ar fi știrile, filosofia, arheologia sau politica mondială – orice subiect care nu are legătură cu gospodăria, copiii și locul de muncă.

Nu este nevoie să fie vorba întotdeauna de o cină romantică tradițională. Atunci când încercați împreună activități provocatoare, captivante, creierul produce adrenalină, lucru care va duce la amplificarea pasiunii reciproce. Planificați-vă și variați-vă întâlnirile romantice – mergeți la un concert o dată pe lună, la bowling sau la un picnic împreună într-o zi frumoasă, vizitați un muzeu, participați la un eveniment sportiv sau aventurați-vă într-un parc de distracții.

Cum vă seduceți partenera

Dacă sunteți asemenea majorității cuplurilor bine sudate, ați abandonat arta seducției cu multă vreme în urmă. Acum trebuie să vă amintiți cum să flirtați și să vă seduceți partenera. Una dintre cele mai la îndemână modalități de flirtare este cu ochii, angajându-vă într-un exercițiu numit privire copulatorie. Pe durata acestei priviri lungi și insistente asupra obiectului interesului vostru, pupilele vi se dilată, apoi pleoapele vi se închid și vă feriți privirea. Acest contact vizual pare să declanșeze o regiune primitivă a creierului care activează fie un comportament de „apropiere", fie unul de „retragere". Privirea copulatorie poate fi un comportament evolutiv înrădăcinat în psihicul nostru, de vreme ce și alte primate au fost observate privindu-se adânc în ochi înainte de un raport sexual. Dacă persoana la care vă uitați lung se simte atrasă de voi, sunt șanse ca ea sau el să zâmbească ori să pornească o conversație. Puteți totodată face din ochi sau să priviți seducător partenera.

La o întâlnire romantică, încercați să flirtați cât mai mult. Încercați diferite semnale de seducție pentru a intensifica tensiunea sexuală dintre voi. Atingeți-i mâna cât mai mult posibil sau atingeți-vă cu piciorul pe sub masă. Puteți, de asemenea, să „flirtați din sprâncene", fapt care implică ridicarea lor la un interval foarte scurt de timp, cam o șesime de secundă. Această mișcare sugestivă semnalizează un interes.

Și, desigur, un zâmbet autentic are o semnificație universal valabilă de flirt. Membrii cuplurilor își adresează mult mai multe zâmbete în faza de curtare comparativ cu perioada care urmează consolidării relației. Pe măsură ce vă obișnuiți unul cu celălalt, vă priviți și vă zâmbiți din ce în ce mai rar. O altă cale de a seduce este prin adresarea de întrebări personale provocatoare, cum ar fi „Care crezi că este trăsătura ta cea mai sexy?" Probabil că ați făcut aceste lucruri fără vreo intenție conștientă la începutul relației, însă acum ele necesită un efort conștient.

Aveți în vedere diferențele dintre sexe

Trebuie să ținești cont de diferențele dintre sexe. Strategiile de seducție zilnice, cum ar fi contactul vizual, complimentele și atingerile ușoare, sunt mult mai importante pentru femei decât pentru bărbați. Deși bărbații se gândesc la sex, în medie, de câteva ori pe oră, femeile se gândesc la sex cam o dată pe zi. Totodată, femeile sunt mai ușor distrase de la gândurile de acest gen de corvezile domestice și de responsabilitățile legate de îngrijirea copiilor. Faptul că flirtați cu ea, că o seduceți din priviri, că îi oferiți în treacăt atingeri tandre și că îi bateți apropouri verbale îi va reaminti, pe parcursul zilei, de seara intimă pe care o plănuiți pentru ea. Atenția pe care i-o acordați o ajută să nu uite de dragoste și să rămână motivată erotic, pregătind-o astfel pentru o noapte pasională.

Spre deosebire de dorința sexuală masculină, care este mai robustă și mai consistentă, libidoul feminin apare și se retrage ca mareea (fluxul și refluxul oceanului), fiind supus fluctuațiilor hormonale ale ciclului ei menstrual. Impactul acestor

schimbări hormonale asupra minții și a corpului ei este destul de semnificativ. Majoritatea femeilor simt o dorință sexuală substanțial mai intensă la mijlocul ciclului, când se află la ovulație și au șanse mari să rămână însărcinate.

În plus, femeile sunt mai înclinate, la nivel subconștient, să se implice în relații extramaritale pe durata ovulației. Un studiu recent, în care femeile au jucat la o mașină de slot imaginară, a ajuns la concluzia că în creierul lor s-au activat diferite regiuni în anticiparea unei recompense, în funcție de faza ciclului menstrual. Așa că încercați să programați serile romantice în preajma punctului de mijloc al ciclului ei, când sunt șanse ca ea să fie la ovulație – acesta e momentul în care partenera este cea mai jucăușă în pat.

Regulă Sex Rx: *Seducție + Curtarea partenerei = Sex + Pasiune*

Ziua 15

Astăzi, folosiți-vă ochii și zâmbetul pentru a flirta și a vă seduce partenerul. Exersați un mers și o postură sexy înainte de întâlnirea romantică și, atunci când partenerul este pregătit, oferiți-i un compliment unic. Apoi mergeți într-un loc aglomerat, unde privirile se întorc pofticioase către parteneră, lucru care vă va stârni gelozia și dorința!

1. Folosiți-vă ochii pentru a inspira sentimente romantice. Ochii sunt instrumentele voastre principale de flirtare. Contactul vizual intens sau „privitul în suflet" transmite energie sexuală, conform învățăturii tantrice. Captivați-vă partenera/partenerul cu ochii uitându-vă la ea/el intens timp de câteva secunde, după care coborâți pleoapele sau îndreptați-vă privirea în altă parte – cu alte cuvinte, aruncați o privire copulatorie. Această privire va semnaliza legătura și dorința pe care le resimțiți față de partener(ă). Aruncați privirea copulatorie oricând puteți – la micul dejun sau la cină, când veniți de la cumpărături sau când vă însoțiți copiii până la autobuzul

școlii. Nu vă faceți griji, doar voi doi veți sesiza voluptatea din priviri. Și nu este nici o problemă dacă și copiii vă surprind flirtând – studiile arată că ei se simt mai fericiți când părinții își manifestă liber dorința pe care o simt unul față de celălalt.

2. Fermecați-vă partenera/partenerul cu un zâmbet autentic, seducător. Acest gest este cu deosebire eficient atunci când îl vedeți pe partener prima oară după o zi de muncă. O nemulțumire frecventă a partenerilor pe termen lung este: „M-am săturat să mă tot uit la fața ei/lui încruntată/furioasă/distantă." Fiecare zâmbet deschis adresat partenerului adaugă combustibil în Rezervorul bunăvoinței. Totuși, există o diferență mare între zâmbetele autentice și cele false sau calculate. Atunci când zâmbiți spontan, vă zâmbește întreaga față, în special ochii, însă pentru un zâmbet fals sunt folosite doar colțurile gurii, iar zâmbetul nu este reflectat și la nivelul ochilor.

Cercetările arată că secretul unui zâmbet autentic constă în cultivarea gândurilor pozitive sau în imaginarea unei scene plăcute sau a rezultatului dorit. Imaginați-vă victoria echipei voastre preferate sau a unui candidat politic favorit, negocierea unui preț convenabil pentru o pereche minunată de pantofi sau, mai bine, imaginați-vă că faceți dragoste pasional cu partenera/partenerul. Acea perspectivă mentală plăcută ar trebui să vă smulgă un zâmbet autentic, prevestitor al momentelor plăcute pe care le veți petrece mai târziu.

3. Apelați la un mers sexy, seducător în seara întâlnirii voastre romantice. Felul în care pășiți este un indiciu nonverbal important pe care partenera/partenerul (și alte persoane) îl vor lua în calcul atunci când vă evaluează sex-appealul. Studiile au demonstrat că femeile și bărbații sunt, în egală măsură, atrași de un mers mai tineresc, caracterizat de o legănare mai pronunțată a umerilor, de îndoirea genunchilor, de suplețe și de ușurință în mișcare. Se consideră că persoanele care au un astfel de mers sunt mai sexy, mai fericite și cu o forță fizică mai mare decât cele cu un mers mai puțin tineresc. Femeile preferă,

de asemenea, bărbații care merg la pas lejer, mândru, în timp ce bărbații preferă femeile care își leagănă șoldurile.

Dacă doriți să adoptați acest mers țanțoș ca parte a repertoriului seducției, închiriați câteva filme în care joacă eroi de acțiune celebri, ca Mel Gibson, Arnold Schwarzenegger, Russell Crowe și Daniel Craig, în rolul lui James Bond, și încercați să-i imitați. O femeie poate învăța să-și legene șoldurile urmărind filme cu actrițe seducătoare ca Lauren Bacall, Jayne Mansfield, Marilyn Monroe, Sharon Stone și Angelina Jolie. Legănați-vă puțin pașii, adăugați finețe și lejeritate mișcărilor trupului vostru și veți fi, astfel, percepuți ca fiind mai tineri și mai sexy de către parteneri – și de către alții. La fel, acordați atenție posturii voastre. Îndreptați-vă spatele și încercați să nu vă îndoiți trupul către înainte. În schimb, încercați să vă arcuiți spinarea când stați așezați sau în picioare. Trageți-vă umerii înapoi și țineți bărbia sus – acest lucru vă va face să păreți nu doar mai înalți, dar și mai siguri pe voi. Dacă aveți o tendință naturală de gârbovire, reamintiți-vă să vă arcuiți spatele și să vă împingeți fundul înapoi.

4. Oferiți-i partenerei/partenerului un compliment unic. Când partenera/partenerul se îmbracă și se pregătește pentru întâlnirea romantică, oferiți-i un compliment sexy, dar unic. Feriți-vă să faceți complimente banale precum „Arăți grozav". Gândiți-vă ce anume îi conferă partenerei/partenerului o senzualitate și atractivitate unice și alegeți cu grijă un compliment pornind de la această premisă. Are gropițe adorabile în obraji sau un zâmbet drăguț atunci când chicotește? Vă place linia șoldurilor sau curbura spatelui ei? Vă place vocea profundă a partenerului sau aerul lui binedispus? Abilitatea lui de a vedea jumătatea plină a paharului sau bunele ei maniere la masă sunt cele care vă excită? Alegerea unor cuvinte unice îi va demonstra partenerului că îl cunoașteți mai bine decât oricare altă persoană și că-i apreciați și-i prețuiți cu adevărat sex-appealul unic.

5. Mergeți la o întâlnire romantică. Îmbrăcați-vă și faceți un efort de a arăta cât mai sexy cu putință, lucru pe care îl veți face de acum înainte în fiecare seară romantică. Da, pare a fi mult

de muncă, însă e doar o dată pe săptămână, iar relația voastră merită osteneala. Îmbrăcați-vă cu cele mai sexy și mai elegante haine, coafați-vă, frezați-vă și dați-vă cu parfumul preferat. Femeile ar trebui să încerce să poarte tocuri și să se machieze, dacă se poate. Este indicat să aveți o înfățișare diferită de cea cotidiană, cu care partenerul vostru este obișnuit. Unul dintre voi ar trebui să-l invite pe celălalt în oraș. Deși a spune „Pot să te invit la cină?" unei persoane cu care locuiți poate părea ridicol, acest gest pregătește scena pentru jocul de rol al seducției.

Acum ieșiți împreună într-un loc aglomerat. Ea ar trebui să meargă puțin înaintea lui, legănându-și șoldurile, de parcă nu ați fi împreună. Ar trebui să urmăriți cum își întorc privirile alți bărbați asupra partenerei voastre. Schimbați pozițiile pentru ca ea să observe că și alte femei își întorc privirile după partenerul ei. Priviți-vă prin ochii acestor străini pofticioși; imaginați-vă că aceștia vă dezbracă mental partenera/partenerul, gata să sară asupra sa la cea mai mică invitație sexuală. Simțiți-le dorința carnală pe care o manifestă față de partenera voastră sau față de partenerul vostru și internalizați-o. Vă puteți săruta, strânge în brațe și mângâia înapoi în drum spre casă, dar nu faceți dragoste. Rezervați acest moment pentru mâine, după ce vă seduceți iarăși partenera/partenerul.

Ziua 15 - sumar

- Folosiți-vă ochii pentru a inspira sentimente romantice prin intermediul privirii copulatorii.
- Flirtați cu partenera/partenerul zâmbind din tot sufletul.
- Exersați mersul sexy și postura încrezătoare pentru seara întâlnirii voastre romantice.
- Oferiți partenerei/partenerului un compliment bine gândit, unic.
- Îmbrăcați-vă și mergeți într-un loc aglomerat, unde îi puteți observa pe alții cum vă privesc cu jind partenera/partenerul.

Sugestie suplimentară pentru Ea:
Purtați ciorapi sexy pentru El

Multe femei detestă ciorapii – lucru cât se poate de trist, pentru că majoritatea bărbaților îi adoră. Fetișul pentru ciorapi de damă este cu adevărat unul dintre cele mai întâlnite fetișuri la bărbați. Purtarea ciorapilor de damă eleganți este o modalitate grozavă de a îmbrăca un articol simplu și de a vă simți sexy chiar și atunci când ați uitat să vă radeți sau aveți neapărat nevoie să vă epilați. Pentru a-l impresiona cu adevărat pe partener, purtați ciorapi cu portjartier – nu există bărbat căruia să nu-i placă imaginea de pin-up! E mult de muncă și nu este o vestimentație prea confortabilă, dar partenerul va fi cu siguranță excitat, iar acest lucru va da serii un ton erotic.

Încă o sugestie pentru Ea: Dezbrăcați-vă!

Oricând aveți suficientă îndrăzneală, renunțați la veșminte doar pentru el. Lăsați acasă sutienul și purtați o bluză ușor vaporoasă, nu mai purtați chiloți sub o rochie lungă sau sub pantaloni capri, dați-vă sutienul jos pe o plajă topless. (Puteți fi sigure: studiile nu au identificat nici o legătură între renunțarea la sutien și lăsarea sânilor.) Faceți astfel de gesturi doar la ocazii speciale, cum ar fi atunci când ieșiți la o întâlnire romantică împreună cu partenerul. Imaginea sfârcurilor întărite prin țesătură va atâța dorințele bărbatului vostru.

Ziua 16

Astăzi continuați organizarea întâlnirilor romantice și seducerea partenerei/partenerului. Oferiți-i mici daruri care simbolizează dorința voastră. Pe durata ritualului de curtare, partenerii concurează adesea și se dau în spectacol pe rând – faceți iar aceste lucruri cu partenera/partenerul. De asemenea, partenerii se imită între ei mai mult în perioada întâlnirilor romantice, astfel încât să vă oglindiți comportamentele reciproc. Ieșiți în oraș și seduceți-vă reciproc!

1. Oferiți-i un dar simbolic. La întâlnirile romantice, partenerii își oferă reciproc daruri, felicitări și alte mici simboluri ale afecțiunii lor, o practică uitată rapid pe durata mariajului sau a concubinajului. Aici nu e nevoie să faceți gesturi extravagante. În schimb, gândiți-vă la felul în care acest gest mic simbolizează pasiunea resimțită față de partener(ă). Mesajul darului vostru ar trebui să fie: „M-am gândit la tine pentru că îmi pasă de tine" în loc de: „Îți ofer acest dar cu speranța că el ne va îmbunătăți viața sexuală." Cu alte cuvinte, actul sau darul ar trebui să fie un simbol al iubirii voastre.

Evitați cadourile scumpe, impersonale, ca bijuteriile – în loc să-i oferiți trandafiri roșii de ziua ei, oferiți-i muguri de salcie sau flori de câmp. Dacă aveți talent la lucru manual, faceți voi înșivă ceva. Umpleți sertarul lui pentru mănuși sau poșeta ei cu bomboanele preferate. Desfaceți ambalajul câtorva bomboane și strecurați înăuntru biletele de dragoste. Cumpărați un exemplar dintr-o carte pentru copii în care personajele își declară dragostea, după care scoateți-vă la imprimantă numele de alint și lipiți-le peste numele personajelor din carte. Sau cumpărați un dispozitiv de înregistrare vocală care se atașează la ramele pentru fotografii. Această unitate de înregistrare se va atașa în spatele oricărei rame pentru fotografii și vă permite să înregistrați un mesaj de zece secunde. Partenerul vostru poate să asculte oricând mesajul. Surprindeți-l prin plasarea dispozitivului în mașină sau pe una dintre ramele cu fotografii din birou.

2. Deveniți competitivi. Vă puteți apuca de un sport sau puteți merge împreună la jocuri de noroc sau puteți găsi un subiect pe care să-l dezbateți cu entuziasm. Jocurile video măresc nivelul de testosteron. Participarea la un club de carte sau un blog pe tema voastră preferată va face să păreți mai interesanți unul în ochii celuilalt, pe măsură ce vă implicați în problemele lumii din jur. Citiți împreună ziarul sau urmăriți știrile și dezbateți aprins subiectele de actualitate. Dezbaterile intelectuale reaprind interesul și pasiunea pe care o simțiți unul pentru celălalt.

Asigurați-vă doar că aceste dezbateri nu degenerează în certuri. Discuțiile în contradictoriu ridică nivelurile adrenalinei (la fel cum o face o dezbatere). Acesta este motivul pentru care atât de multe cupluri care se ciondănesc spun că sexul este grozav după o discuție încinsă – însă noi nu vă recomandăm să utilizați acest gen de euforie stârnită de adrenalină ca pe un instrument de excitare sexuală. Deși cearta poate duce la o intensificare bruscă a dorinței sexuale, fiecare ceartă urâtă este asemenea unei fisuri la baza relației voastre, cea care susține floarea delicată a pasiunii voastre.

3. Oglindiți-vă reciproc acțiunile atunci când sunteți împreună. Adoptați o postură similară. Acest tip de imitare a comportamentului (chiar și atunci când este făcută deliberat) vă crește atractivitatea în ochii persoanei pe care o imitați. Atunci când flirtați, puteți utiliza imitarea comportamentală pentru a crea un sentiment de armonie reciprocă, de prezentare a unui front comun, unit în fața lumii. Dacă partenera voastră își încrucișează brațele pe piept, faceți același lucru; atunci când el soarbe din băutura lui, copiați-i mișcarea. Dacă nu puteți repeta exact gestul, aproximați-l; dacă ea își dă după deget părul lung până la umeri, treceți-vă și voi degetele prin păr. Imitați conduita în mod subtil și întâmplător – veți avea sentimentul unei legături intangibile între voi, iar ea sau el va simți același lucru.

4. Încercați strategii de flirt și seducție diferite. Vedeți ce semnale anume de seducție îl excită pe partener – o privire copulatorie, atingerea mâinii, un gest seducător de umezire a buzelor cu limba sau faptul de a fi atins cu piciorul pe sub masă. Dansați – la urma urmei, este unul dintre cele mai vechi ritualuri efectuate înaintea copulării. O zicală veche spune că dansul este o expresie la verticală a dorinței la orizontală. Dansul lent este metoda perfectă prin care îi puteți intensifica dorința, însă dacă știți un club unde se combină melodiile lente cu cele mai ritmate, mergeți acolo. S-a demonstrat că muzica ritmată mărește ritmul cardiac și vă poate crește libidoul.

Dacă ştiţi să cântaţi la un instrument şi aveţi o voce bună, oferiţi-i o serenadă partenerei. Aşa cum a spus Shakespeare: „De muzica-i hrana iubirii, cântă." Dacă seducţia verbală vă aprinde partenera/partenerul, adresaţi-i întrebări precum: „Care este unul dintre lucrurile din trecutul tău sexual pe care nu l-ai dezvălui nimănui, cu excepţia mea?" Bineînţeles, a-i spune partenerei voastre că vă excită şi că vreţi să vă bucuraţi de fiecare bucăţică a ei, înainte de a face dragoste, este cea mai sigură strategie de seducţie. Nu presupuneţi niciodată că ea ştie deja acest lucru; o femeie doreşte reasigurări frecvente că partenerul o vrea pe ea, ca persoană, şi nu ca pe un obiect oarecare, dotat cu un orificiu potrivit pentru satisfacerea sexuală a bărbatului. Pentru multe femei, certitudinea că sunt dezirabile sexual este o cale de a se simţi validate şi apreciate.

5. Îmbrăcaţi-vă şi străduiţi-vă să proiectaţi cea mai sexy imagine personală. Întâlniţi-vă la un club sau într-un bar, dar mergeţi acolo în maşini diferite. Rugaţi-l pe partener să ajungă ceva mai repede la club şi să ocupe un scaun la bar. Când intraţi şi voi, peste câteva minute, mergeţi în capătul opus al barului. Pretindeţi că nu vă cunoaşteţi. Sarcina partenerului este să vă atragă atenţia flirtând şi apropiindu-se atunci când îi daţi semnalul potrivit, iar apoi să finalizeze un exerciţiu reuşit de „agăţare". Nu ar trebui să cedaţi uşor – în schimb, jucaţi rolul femeii greu de cucerit. În cele din urmă, acceptaţi numărul de telefon al partenerului, dar nu îl oferiţi pe al vostru. Sunaţi-vă partenerul după câteva minute şi flirtaţi cu el la telefon, apoi stabiliţi o întâlnire lângă maşină. Sărutaţi-vă în parcare, ca şi cum ar fi prima oară. Când cedaţi, în cele din urmă, avansurilor partenerului, pretindeţi că faceţi dragoste cu el pentru prima oară.

Amintiţi-vă totuşi că nu partenerul trebuie să joace neapărat rolul seducătorului de această dată. Este distractiv să inversaţi rolurile, făcând din parteneră femeia îndrăzneaţă, agresivă, care îşi urmăreşte fără ruşine obiectul dorinţei. Schimbaţi rolurile la următoarea întâlnire romantică.

Ziua 16 - sumar

- Oferiți-i un mic dar care simbolizează pasiunea pe care o simțiți pentru ea sau el.
- Implicați-vă într-o competiție prin practicarea unor jocuri și dezbătând unele subiecte, stimulând secreția de adrenalină.
- Încercați diferite strategii de flirtare și de seducție, atât non-verbale, cât și verbale.
- Oglindiți-vă reciproc acțiunile atunci când sunteți împreună, pentru a prezenta lumii un cuplu unit.
- Mergeți într-un loc public și pretindeți că vă „agățați" și vă seduceți reciproc.

CAPITOLUL 9

RESCRIEREA SCENARIULUI VOSTRU SEXUAL

Pasiunea se stinge parțial atunci când deveniți prea familiari și predictibili unul pentru celălalt. Nu este vorba doar de recunoașterea trupului celuilalt, ci și de faptul că adoptați aceeași rutină sexuală plictisitoare, predictibilă, cum ar fi să faceți mereu sex în poziția misionarului pe întuneric, în serile de sâmbătă.

Capcane ale previzibilității

Conform unui sondaj realizat de revista *Women's Health*, 68% dintre cupluri vorbesc și se ating după sex în primul an petrecut împreună. După cinci ani, aproape jumătate dintre ele mai apelează la îmbrățișări și la discuții postcoitale. Însă, după zece ani, doar o treime mai fac și altceva în afară de a ațipi. Până la aniversarea de un an, 25% dintre cupluri încearcă poziții sexuale noi de câteva ori pe lună. Acest procent scade la 15% după cinci ani. După zece ani, doar 11% mai experimentează sexual în același ritm. Această rutină sexuală predictibilă este cunoscută sub denumirea de „scenariu sexual", care devine adesea monoton și plictisitor.

Prin introducerea noutăților și a explorării sexuale, cum ar fi varierea locului și a momentului activității voastre sexuale (ce părere aveți de masa din bucătărie, la prânz?), încercarea unor tehnici noi de sărut, descoperirea unor zone erogene noi

pe trupul partenerului şi inventarea unor poziţii sexuale noi, vă puteţi actualiza frecvent scenariul sexual şi puteţi astfel reaprinde flăcările pasiunii.

Importanţa săruturilor

Mulţi se plâng că partenerilor lor nu le place să se sărute. Dacă nu v-a plăcut niciodată să vă sărutaţi, încercaţi să vă daţi seama de ce şi mai acordaţi o şansă sărutului. Deşi actul sărutului nu este limitat doar la specia umană, oamenii par să fie, în mod special, programaţi pentru sărut, având buze pline, unic adaptate pentru a oferi şi a primi plăcere. Sărutul, atât pe durata preludiului, cât şi în timp actului sexual, este o componentă vitală a intimităţii umane. El leagă plăcerea resimţită de o afirmare a afecţiunii, care amplifică senzaţiile plăcute trăite pe durata tuturor celorlalte forme de activitate sexuală. Hormonii produşi în timpul sărutului profund trimit semnale de excitare în întregul corp, sensibilizând toate zonele erogene.

De fapt, sărutul are implicaţii intime atât de mari încât, spre deosebire de sex, el nu poate fi cumpărat – este un act pe care majoritatea persoanelor care oferă servicii sexuale refuză să-l îndeplinească. O căsnicie este adesea pecetluită cu un sărut şi multe ceremonii de nuntă, de pe tot cuprinsul globului, includ ritualul sărutului.

Omenirea cunoaşte de multă vreme potenţialul plăcerii oferite de sărutările pasionate. Cărţile hinduse străvechi, ca *Rig-Veda*, *Kama Sutra* şi *Ananga Ranga*, au văzut în sărut o cale către fericirea sublimă, iar în învăţăturile tantrice, buza superioară a unei femei era considerată una dintre cele mai erogene părţi ale corpului datorită unui canal nervos subtil despre care se presupunea că ar lega buza superioară de clitoris.

Sărutul nu este doar intim şi erotic, ci este totodată benefic pentru organism – reduce stările de încordare, asemenea meditaţiei, şi împiedică apariţia cariilor prin creşterea producţiei de salivă (care ajută la curăţarea cavităţii bucale de bacteriile dăunătoare). Sărutul poate declanşa procese fiziologice care vă

amplifică imunitatea – prin schimbul de floră bacteriană, vă îmbogățiți sistemul intern de apărare al organismului. Sărutul vă poate chiar ajuta să slăbiți – pe durata unui sărut foarte pasional, puteți arde 200 de calorii pe minut, fapt care vă dublează rata metabolismului. Un sărut profund cu limba antrenează, de asemenea, toți mușchii subiacenți ai feței, aspect despre care unii susțin că duce la un chip mai fericit și chiar mai tineresc.

Așa că nu grăbiți săruturile. În schimb, savurați-le, așa cum ați proceda cu băutura sau cu desertul preferat. Vedeți dacă nu puteți cumva depăși recordul mondial pentru cel mai lung sărut – acesta a fost stabilit în 2002, în cadrul emisiunii de televiziune *The Ricki Lake Show*, unde un cuplu s-a sărutat timp de treizeci de ore, cincizeci și nouă de minute și douăzeci și șapte de secunde!

Tehnici inovatoare ale sărutului

Sărutul este o parte integrantă a preludiului și nimic altceva nu va transpune un partener mai rapid într-o dispoziție erotică decât sărutul lent, pasional și senzual. Încercați aceste căi inedite de extindere a repertoriului săruturilor voastre:

- **Sărutul ușor.** Pe măsură ce vă apropiați fețele, atingeți-vă ușor și rapid buzele de cele ale partenerei/partenerului ca și cum ați testa terenul. Acest sărut este folosit adesea împreună cu o îmbrățișare.
- **Sărutul ciugulit.** În timp ce vă sărutați partenera/partenerul, ciuguliți-i blând buzele. Trebuie să fiți foarte atenți, ca nu cumva să mușcați prea tare și să vă răniți partenera/partenerul.
- **Sărutul tantric al frenulumului.** Sugeți ușor buza superioară a partenerei/partenerului între buzele voastre, în așa fel încât buza voastră inferioară să frece ușor frenulumul (țesutul conjunctiv din interiorul cavității bucale, dintre buza superioară și gingii).
- **Sărutul franțuzesc.** Acest sărut implică utilizarea limbii pentru a stimula cavitatea bucală și limba partenerei/partenerului, în timp ce buzele vă sunt unite într-un sărut.

(Francezii numesc acest sărut „sărutul englezesc".) Mai este cunoscut ca „sărutul sufletului", deoarece se crede că pasiunea exprimată de acest sărut este echivalentă cu schimbul reciproc al unor zone de suflet. Un sărut franțuzesc superficial în care vă folosiți limba pentru a linge buzele și dinții partenerei/partenerului este, de obicei, folosit pentru a demara o sesiune lungă de săruturi franțuzești. De acolo, un cuplu ar face trecerea la un sărut franțuzesc mai profund, în care partenerii își stimulează reciproc limba și cerul gurii. Pe durata sărutului franțuzesc puteți, de asemenea, atinge foarte blând limba partenerei/partenerului cu dinții.

- **Sugerea limbii.** Pe durata unui sărut cu gura deschisă, sugeți cu blândețe limba partenerei/partenerului. Presiunea aplicată ar trebui să fie foarte ușoară, însă ea poate fi crescută treptat, pentru a atrage limba partenerei/partenerului în gura voastră.
- **Sugerea buzei.** În timp ce buzele partenerei/partenerului sunt deschise, sugeți-i blând buza superioară sau inferioară.
- **Atingeri scurte și rapide ale limbilor.** Cu gurile apropiate, vă atingeți vârful limbilor cu mișcări repetate. Aceste atingeri pot fi sau de sus în jos, sau dintr-o parte în alta. Acesta mai este cunoscut ca „sărutul vedetei porno", pentru că este folosit în principal în filmele și în fotografiile pentru adulți, pentru a demonstra că participanții chiar se ating cu limba (și pentru a evita deteriorarea machiajului).
- **Sărutul de gheață.** Acesta este unul dintre săruturile folosite la ocazii speciale, pentru a vă însufleți viața sexuală. Puneți o bucățică de gheață în gură, apoi deschideți-vă buzele și sărutați-vă, pasându-vă pe rând gheața.
- **Sărutul hranei.** Luați o bucățică de fruct, de legumă moale sau de bomboană și plasați-o între buzele voastre. Sărutați-vă partenera/partenerul și fie oferiți-i o fărâmă, fie ciuguliți jumătate din bucățică, în timp ce ea/el ciugulește cealaltă jumătate. Fructele precum cireșele, căpșunile și mango, sau bomboanele de ciocolată sunt deosebit de potrivite pentru

săruturile hranei. Căpşunile sau cireşele muiate în ciocolată topită sunt delicioase atunci când sunt împărţite astfel.

- **Sărutul aromat.** Luaţi o înghiţitură mică din băutura voastră preferată. Picurându-vă câţiva stropi pe buze, sărutaţi-vă partenera/partenerul şi lăsaţi-o sau lăsaţi-l să simtă gustul. Vinurile şi lichiorurile sunt cu deosebire eficiente, acestea lăsând arome persistente.
- **Săruturi de mentol.** Folosiţi balsam cu mentol sau mentă, apoi frecaţi-vă cu blândeţe buzele de cele ale partenerei/partenerului pentru a împărtăşi senzaţiile de prospeţime. Puteţi, de asemenea, folosi mentolul pentru a intensifica senzaţiile oferite de alte interacţiuni orale.
- **Sărutul prelins.** Luaţi o înghiţitură din băutura preferată şi lăsaţi-o să se prelingă încet în gura partenerei/partenerului în timp ce o/îl sărutaţi, folosindu-vă de limbă pentru a ghida curgerea lichidului. Şi în acest caz, vinurile şi lichiorurile fructoase sunt vehicule excelente de exprimare a afecţiunii voastre în cadrul unui sărut prelins; şampania şi alte vinuri şi sucuri spumante adaugă sărutului un plus de senzaţii.
- **Sărutul inversat.** Când partenerul/partenera este culcat(ă), aliniaţi-vă buza superioară cu buza sa inferioară şi sărutaţi-o sau sărutaţi-l.

În sărutul total, gură la gură, începeţi blând şi creşteţi intensitatea pasiunii gradual. Anticiparea amplifică caracterul incitant al sărutului, iar cu cât zăboviţi mai mult asupra lui, cu atât poate deveni mai incitant. Dacă vă faceţi griji pentru respiraţia neplăcută, asiguraţi-vă că vă periaţi limba şi dinţii – mai ales dacă aţi băut cafea sau dacă aţi fumat – sau mestecaţi puţină coajă de lămâie ori o bomboană mentolată, sau folosiţi o bandă de îngrijire orală care se dizolvă în gură, înainte de a începe.

Dincolo de sărutul gură la gură

După ce aţi savurat sărutul pe gură, începeţi să sărutaţi restul chipului partenerei/partenerului. Nu uitaţi gâtul, părţile

laterale ale gâtului şi partea superioară a umerilor. Regiunea din spatele urechilor este cu deosebire sensibilă, la fel ca partea din spatele gâtului. Ambele zone pot fi atinse uşor atunci când staţi în poziţia lingurii şi când staţi amândoi pe aceeaşi parte, orientaţi în aceeaşi direcţie şi ţinându-vă în braţe ca două linguri aşezate una în alta.

Explorarea zonelor erogene

Alternaţi partea pe care sunteţi aşezaţi pentru a-i îngădui celuilalt accesul la zonele voastre erogene. La fiecare schimbare de poziţie, folosiţi săruturi pe buze şi mângâieri ale mâinilor pentru a păstra intimitatea şi starea de excitare. Folosiţi săruturi uşoare, blânde, pentru a începe stimularea acelor regiuni, dar, dacă simţiţi că celălalt răspunde, măriţi presiunea exercitată cu limba. Vă sugerăm chiar să ciuguliţi blând cu buzele sau cu dinţii, mai ales aceste zone din spatele gâtului şi al urechilor.

Zona erogenă 1: de la încheietura mâinii şi până la subsuoară

Concentrarea atenţiei asupra acestei zone aparent neinteresante este o modalitate excelentă de a începe preludiul. Subsuoara este o zonă foarte sensibilă pentru că acolo pielea este subţire. Începeţi prin a lua mâna partenerei/partenerului şi a-i freca degetele; apoi treceţi lent la zona din interiorul încheieturii palmei, periind uşor cu vârfurile degetelor până în zona interioară a cotului, iar apoi urcaţi către subsuoară. Dacă sunteţi un bărbat care îşi mângâie partenera, dosul palmei voastre îi poate atinge „întâmplător" sânul, dar aveţi grijă ca gestul să nu fie evident.

Zona erogenă 2: de la pleoapă la tâmplă

Pleoapa şi porţiunea de deasupra ei au o concentraţie mare de terminaţii nervoase, prin urmare, săruturi uşoare de-a lungul arcadei pleoapei şi pe tâmplă sunt o modalitate grozavă de a iniţia preludiul. Pielea dintre colţurile exterioare ale ochilor şi pometii obrajilor este şi ea foarte sensibilă. După câteva sărutări

pasionale, lăsați-vă buzele să rătăcească pe chipul partenerei/partenerului, concentrându-vă asupra acestor zone.

Zona erogenă 3: de la obraji la bărbie

Obrajii și bărbia sunt zone remarcabil de sensibile. Treceți-vă blând dosul palmei peste obrazul partenerei/partenerului, atingându-i sau urmărindu-i conturul buzelor. Apoi atingeți-i ușor bărbia cu degetele, prinzând-o cu blândețe între ele și aducând-o către voi pentru a o săruta delicat. Un sfat pentru parteneră: bărbaților le place stimularea mărului lui Adam, sub forma sărutărilor sau mușcăturilor ușoare, care încep de sub bărbie și se termină pe piept.

Zona erogenă 4: de la urechi la gât

Urechile sunt una dintre zonele plăcerii de care lumea uită cel mai adesea, dar mulți oameni sunt extrem de sensibili în zona din spatele urechilor și pe lobii acestora. Folosind săruturile însoțite de atingeri cu limba sau atingeri ușoare cu degetele, urmăriți conturul pliurilor urechilor și îndreptați-vă în jos, în spatele gâtului.

Zona erogenă 5: de la gât la umăr

Indiferent că vă vine sau nu să credeți, aceasta este zona erogenă principală! Mulți bărbați și majoritatea femeilor sunt complet excitați prin stimularea regiunii cuprinse între spatele și părțile laterale ale gâtului și capătul omoplaților. Unele femei au menționat chiar că au ajuns la orgasm doar în urma stimulării acestei porțiuni! Aici puteți fi mai fermi: săruturile apăsate, chiar mușcături ale dragostei și un masaj ferm al acestei zone erotice vor fi apreciate. Un sfat pentru bărbați: apropiați-vă de ea din spate, pe nesimțite, apoi acoperiți-i cu sărutări regiunea din spatele gâtului și până la umeri.

Zona erogenă 6: de la buric la zona V

Sunt bărbați și femei cărora le place atunci când partenerul le sărută și le atinge în joacă buricul, în vreme ce pe alte

persoane aceste gesturi le gâdilă prea mult. Rotiți-vă rapid limba în interiorul buricului și observați-i reacția. Unor persoane le place stimularea zonei V, acea regiune triunghiulară care pornește de la oasele bazinului și ajunge în porțiunea superioară a organelor genitale – această zonă este mai pronunțată la persoanele suple și se pare că lor le place atunci când partenera/partenerul își îndreaptă atenția către această zonă. Un sfat pentru bărbați: multe femei au fantezii în care sunt strânse în brațe ferm, bărbătește, așa că nu vă fie teamă să vă puneți mâinile pe talia sau în jurul taliei ei. În timp ce o țineți din spate și îi sărutați zona din spatele gâtului, treceți-vă degetele peste coastele ei până la oasele pelvisului, frământând și masând pielea dintre aceste repere.

Zona erogenă 7: drumul către comoară

Această zonă este mai pronunțată la femei decât la bărbați. Ea constă în pliul sau linia care se întinde peste abdomenul inferior al femeii, de la un os al bazinului la celălalt, trecând chiar pe deasupra vârfului regiunii acoperite cu păr pubian (atunci când acesta nu este ras). Asigurați-vă că gura și degetele voastre explorează această „cărare" înainte de a ajunge la organele ei genitale. De asemenea, multor bărbați le place stimularea acestei linii imaginare care le leagă oasele bazinului.

Zona erogenă 8: labele picioarelor

Aceasta este o zonă erogenă condiționată. Mulți oameni sunt jenați de picioarele lor și vor ezita, probabil, să vă lase să le acordați atenție. Totuși, pentru alte persoane această zonă este foarte erotică. Puteți să-i testați atitudinea și să încercați să-i îndepărtați orice ezitare spălându-i picioarele, apoi uscându-i-le cu un prosop moale. De aici, treceți la un masaj ferm al labelor picioarelor, la care folosiți ulei de masaj; după această operațiune, treceți la o stimulare orală. Începeți lent, urmărind linia mișcărilor masajului, și lăsați-vă limba să călătorească între și în jurul fiecărui deget înainte de a introduce în gură laba

piciorului. Dacă îi auziți gemetele de plăcere, înseamnă că i-ați identificat una dintre sursele primare de excitare.

Zona erogenă 9: spatele genunchiului

Pielea din spatele genunchiului este subțire, fină și reacționează foarte repede la atingere, pentru că nervii sunt foarte aproape de suprafață. Unii bărbați și majoritatea femeilor consideră că sărutarea și lingerea cutei aflate imediat în spatele genunchiului sunt foarte plăcute – unele persoane chiar simt fiori de voluptate profundă în urma unei astfel de stimulări. De la labele picioarelor, urcați până în această zonă și concentrați-vă apoi asupra ei, observându-i reacțiile.

Zona erogenă 10: pliul sacral

Acesta este mai pronunțat la femei, chiar dacă unii bărbați pot considera și ei plăcută stimularea în această zonă. Este vorba de cuta dintre curbura feselor și partea de sus a coapselor, numită și pliul sacral. Atingerile ritmice sau trecerea unui deget de-a lungul acestei cute produce, de obicei, un răspuns erotic puternic. Un sfat pentru bărbați: dacă partenera stă în poziția câinelui și voi o satisfaceți de la spate, tachinați-i respectiva regiune cu sărutări sau cu limba, aducându-vă buzele tot mai aproape de regiunea ei vaginală cu fiecare trecere peste cuta sacrală.

Zona erogenă 11: fesele

Fesele, în sine, sunt o zonă erogenă puternică atât pentru bărbați, cât și pentru femei, însă ele trebuie abordate încet, după stimularea celorlalte zone erogene. Atingerile ușoare sau o mică ciupire în semn de tachinare, în timp ce stimulați zonele 1 până la 8, sunt gesturi permise, dar rezervați-le pe cele mai agresive, cum ar fi strângerea fermă sau palmele ușoare la fund, pentru mai târziu, când partenera va fi bine „încălzită". Un sfat pentru parteneră: strângeți cu putere fesele partenerului în timp ce îl sărutați pasional pe buze – lui îi va plăcea îndrăzneala unui astfel de gest.

Zona erogenă 12: interiorul coapselor

Aceasta este penultima zonă erogenă, ultima dintre zonele stimulate înainte de a trece la organele genitale. Totuși, nu o treceți cu vederea, pentru că sărutările delicate și atingerile ușoare cu vârful degetelor pornind de la genunchi și până la organele genitale (dar fără a le include) vor maximiza anticiparea și nerăbdarea sexuală. Natura provocatoare a acestor atingeri va fi scânteia care va aprinde focul pasiunii, de vreme ce anticiparea este ingredientul esențial al stării de excitație absolute.

Act sexual extern, nu intern

După ce ați încercat tehnici noi de sărut și ați explorat regiuni erogene noi, nu treceți imediat la actul sexual efectiv – încercați, în schimb, un act sexual extern! Vă amintiți de zilele din liceu când vă atingeați reciproc organele sexuale, dar fără penetrare? Încercați această variantă a actului sexual lipsit de penetrare, numit raport sexual femural.

În această formă de modă veche a raportului sexual, utilizată odinioară pentru a păstra virginitatea femeii și pentru a preveni sarcinile în epoca de dinaintea pilulelor contraceptive, penisul este introdus între coapsele femeii, fie din față, fie din spate. Capul penisului poate intra între labiile femei pentru a-i oferi acesteia plăcere, atâta vreme cât el se află în afară. Raportul sexual femural poate produce unele senzații speciale pentru femeie și merită încercat. Cu grijă, un bărbat care penetrează coapsele din spate poate poziționa capul penisului în așa fel încât acesta să frece clitorisul femeii și să-i permită acesteia să obțină orgasmul pe durata actului sexual femural.

Sexul axilar

Puteți încerca, totodată, raportul sexual la subsuoară, care oferă puțină varietate, mai ales pe durata unei sesiuni lungi de sex oral. Lipindu-și brațele de corp, o femeie poate crea un spațiu destul de strâmt, în care bărbatul își poate introduce

penisul în erecție. Penetrarea subsuorii poate fi realizată fie din spate, fie din față, din poziția întins sau din genunchi.

Sexul între sâni

Sânii femeii pot aduce un bărbat în culmea extazului sexual. Un astfel de act este practicat, de obicei, cu femeia stând pe spate, deși există și varianta în care femeia stă așezată pe un scaun, iar bărbatul stă în picioare; sau cea în care bărbatul este așezat, iar femeia îngenunchează; sau cea în care femeia este deasupra bărbatului, aplecată asupra lui (poziție bună pentru femeile cu sâni mici). Acoperiți-vă partea interioară a sânilor cu lubrifiant și lăsați partenerul să-și introducă între ei penisul în erecție, fie de sus (stând pe vine sau îngenunchind peste femeie, cu fundul aproape de fața ei), fie de jos (călare peste trupul femeii). Luați-vă sânii în mâini și apropiați-i, alcătuind un mic tunel în jurul penisului, și lăsați-l pe bărbat să-i penetreze cu mișcări înainte și înapoi până ajunge la orgasm. În varianta „introducerii de jos" a penisului, în care bărbatul este așezat călare peste trupul femeii, puteți linge sau suge capul penisului său în erecție, când acesta iese dintre sâni, amplificându-i astfel plăcerea.

„Jocul de picioare"

Înainte de a vă juca cu picioarele, asigurați-vă că acestea sunt curate și că unghiile sunt tăiate și pilite pentru a le îndepărta marginile ascuțite.

- Unor bărbați le place când o femeie le masează și le stimulează penisul până la orgasm cu labele picioarelor. Este necesară o anumită dexteritate pentru a menține contactul strâns cu penisul în timp ce le mișcați înainte și înapoi, și ar trebui aplicat lubrifiant din belșug pe penis, pentru a reduce fricțiunea.
- O altă utilizare sexuală comună a labelor picioarelor este stimularea de către un bărbat, cu degetul mare de

la picioare, a sfârcurilor sau clitorisului unei femei, sau chiar introducerea degetului în vaginul ei.
- Sugerea degetului mare de la picior este o altă activitate sexuală preferată.

Sexul oral

Actualizați-vă scenariul sexual prin practicarea sexului oral în moduri noi. Atunci când faceți cunnilingus, încercați să murmurați un cântec în timp ce lingeți și sugeți. În timp ce strângeți ferm între buze teaca clitorisului și, poate, în vreme ce aspirați totodată cu o anumită forță pentru a menține legătura strânsă între buze și clitoris, începeți să fredonați direct în clitoris. Fredonarea vă forțează buzele să vibreze și să acționeze întrucâtva ca un vibrator – cu cât este mai înalt tonul, cu atât mai rapide sunt vibrațiile.

„Alfabetizarea" este o altă cale de a vă schimba rutina sexuală. Folosiți-vă limba pentru a trasa fiecare dintre literele alfabetului pe clitorisul și pe vulva ei. Deși nu există nimic magic în legătură cu alfabetul, exercițiul asigură faptul că vă stimulați partenera cu limba din fiecare unghi și cu cea mai mare varietate de atingeri.

Sexul oral cu penetrare adâncă (deep-throat)

Stăpâniți arta sexului oral cu penetrare adâcă pentru a vă pune la punct arta felației. Asigurați-vă că aveți suficient lubrifiant – un penis erect va aluneca mult mai ușor de-a lungul limbii până în gât dacă este bine lubrifiat. Odată ce vă aflați în poziția favorabilă, înclinați-vă ușor capul pe spate și extindeți vârful limbii puțin peste buza inferioară. Aplatizați capătul din spate al limbii la fel cum ați proceda atunci când un medic ar folosi un apăsător de limbă pentru a vă examina laringele.

Contrar credinței populare, nu încercați să vă relaxați mușchii gâtului în timpul unui sex oral cu penetrare adâncă; în schimb, forțați-vă în jos partea din spate a limbii pentru a crea

o deschidere mai largă prin care să pătrundă penisul. Inspirați profund și lăsați-i penisul să vă alunece în gură, mișcându-l de-a lungul limbii. Când simțiți nevoia să înghițiți, faceți o pauză și țineți penisul în acel punct cât mai mult posibil, apoi retrageți-l, repetând acest proces de oricâte ori puteți.

Exersând, veți fi în măsură să-i introduceți penisul tot mai adânc, până când îl veți putea strecura în întregime în gât, pe lângă limbă. Când capul penisului său începe să pătrundă în gât, încercați să folosiți limba pentru a depăși rezistența suplimentară și pentru a trage penisul mai în profunzime. Când simțiți nevoia să înghițiți, luați o pauză, apoi extindeți-vă limba puțin mai în afară, după care retrageți-o în gură, trăgând penisul odată cu ea, în timp ce înghițiți.

După ce veți stăpâni arta sexului oral cu penetrare adâcă, puteți, de asemenea, „să-i masați penisul cu gâtul" prin mișcări de înghițire. Plăcerea partenerului poate fi intensificată dacă îi lingeți testiculele în același timp. Mai puteți, de asemenea, să vă lăsați partenerul să ejaculeze cu penisul introdus în întregime în gât – în acest fel, veți evita gustul spermei deoarece capul penisului se va afla dincolo de papilele gustative aflate în partea din spate a limbii.

Asumarea unor riscuri

Deși orice inovație sexuală adusă scenariului vostru va adăuga o scânteie erotică, angajarea în activități captivante, emoționante, voluptuoase sau riscante va crește semnificativ pasiunea sexuală pe care o simțiți unul pentru celălalt. Atunci când vă aventurați în căutarea senzațiilor plăcute împreună sau când trăiți împreună experiențe emoționante, nivelul vostru de adrenalină crește brusc, generând în corp o stare de ușoară anxietate, o senzație incitantă, palpitantă – asemănătoare senzației simțite atunci când v-ați văzut prima oară. Astfel, vă păcăliți creierul să retrăiască parțial starea inițială de îndrăgostire!

Această amplificare semnificativă a interesului sexual, declanșată de anxietate și de pericol, a fost bine documentată

în studii făcute de psihologi. Unul dintre studii a demonstrat că oamenii care s-au întâlnit pe un pod şubred se consideră reciproc a fi mai atrăgători decât cei care s-au întâlnit pe un pod stabil. Într-un alt studiu, acei subiecţi cărora li s-a spus că vor primi un şoc electric uşor au fost mai atraşi unul de celălalt decât cei cărora nu li s-a comunicat acest lucru.

În viaţa reală, există multe exemple de persoane care s-au îndrăgostit brusc una de cealaltă după ce au supravieţuit unui eveniment care le-a ameninţat viaţa (cum ar fi un bombardament). Studiile au arătat că euforia provocată de adrenalină poate provoca dorinţa de a fi apropiat de cineva. Nu e de mirare că natalitatea a crescut în New York după tragedia de la 11 septembrie 2001.

Activităţi care măresc nivelul de adrenalină

Stimulare mentală

- Participarea la un concert plin de emoţii
- Susţinerea unui discurs public
- Vizionarea unui film de groază
- Vizitarea unei case bântuite
- Citirea descrierii unei catastrofe
- Vizitarea unui cimitir
- Întreruperea unei ceremonii de nuntă
- Purtarea unui articol de îmbrăcăminte provocator

Stimulare fizică

- O cursă într-un montagne russe
- Călăria
- Alpinismul
- Escalada la altitudini mari
- Zborul cu parapanta, paraşutismul
- Cursele auto de viteză
- Experienţele în condiţii de gravitaţie zero

Actul sexual inventiv

Aveți de explorat o varietate infinită de poziții sexuale și puteți găsi multe cărți excelente dedicate acestora, începând cu celebra *Kama Sutra*. Iată, pentru început, câteva poziții pe care noi înșine le-am încercat și pe care le preferăm – unele dintre acestea sunt ușoare, iar altele sunt dificile. Sunteți liberi să le modificați oricum doriți și să inventați propriile voastre variante ale acestor poziții, precum și să le schimbați denumirea în „Meniul vostru sexual".

TAC din poziția misionarului

Tehnica de Aliniere Coitală, sau TAC, a fost descrisă prima dată în literatura de specialitate la începutul anilor 1990, de către sexologul Edward Eicher; cu toate acestea, multe cupluri experimentate au utilizat-o încă din zilele *Kama Sutrei*. Această tehnică este descrisă uneori prin sintagma „a călări mai sus în șa", pentru că ea implică plasarea mai sus a pelvisului bărbatului pe trupul femeii, în așa fel încât osul lui pubian este adus în contact direct cu clitorisul ei. Pentru a obține acest efect, bărbatul nu doar că trebuie să-și deplaseze pelvisul cu 7,5–10 cm mai sus pe corpul femeii, dar el ar trebui, totodată, să nu se sprijine în mâini sau în coate. În schimb, ar trebui să lase greutatea părții superioare a corpului să se sprijine în întregime pe femeie. În plus, bărbatul ar trebui să-și scurteze mișcările copulatorii, balansându-se înainte și înapoi, mai curând decât să execute mișcări complete de împingere și de retragere a penisului. Fiecare mișcare înainte și înapoi ar trebui să aibă doar suficientă amploare pentru a freca clitorisul partenerei cu osul lui pubian.

Semnificația evidentă a acestei poziții este că ea furnizează o stimulare clitoridiană maximă pentru femeie și îi favorizează atingerea orgasmului. Ea modifică, totodată, unghiul penisului pentru a maximiza fricțiunea în vârful penisului. Introducerea completă în vagin este probabil dificilă sau imposibilă, din cauza unghiului de penetrare, dar, dacă femeia își încordează

mușchii coapselor și ai pelvisului, ea poate mări forța de frecare pentru a compensa. Totuși, utilizarea prelungită a acestei poziții poate să nu ofere suficientă stimulare pentru bărbat pentru a-l ajuta să mențină erecția; prin urmare, poate fi necesară, din când în când, trecerea la poziția misionarului.

Adorația picioarelor

Această poziție cere ca bărbatul să se întoarcă la 180 de grade față de poziția misionarului, în așa fel încât capul lui să fie între picioarele femeii, iar capul femeii între picioarele bărbatului. Poziția îndoaie penisul mult în jos și este incomodă pentru unii bărbați. Această poziție este benefică pentru cei cărora le place să le fie stimulate picioarele și labele picioarelor și oferă, totodată, femeii acces la fesele parterului.

Cowgirl

În această poziție, femeia stă călare pe bărbat cu fața la el, ca și cum ar fi așezată pe un cal, de unde și numele poziției. Sunt posibile multe variante ale acestei poziții, în funcție de felul în care femeia își poziționează picioarele. De exemplu, ea se poate lăsa pe vine (fapt care îi permite mișcări mai înalte și mai ferme), poate îngenunchea sau sta în șezut, cu picioarele întinse înainte. În ultima variantă, ea se va lăsa, de obicei, pe spate pe brațele întinse și îl va lăsa pe bărbat să-i salte fundul. În poziția „cowgirl inversată", femeia stă cu spatele la bărbat fie pe vine, fie în genunchi, sau stă în „șaua" lui ca să-i călărească erecția. Unui bărbat îi place această poziție pentru că ea îi oferă o priveliște grozavă asupra fundului femeii, stimulat fiind și de acest lucru. De asemenea, din poziția cowgirl inversată, femeia se poate juca cu testiculele bărbatului pe durata „călăritului".

Crucea

În această poziție, femeia stă întoarsă, întinsă peste picioarele partenerului, încadrându-i capul cu picioarele ei. Datorită felului în care această poziție curbează penisul bărbatului, mișcarea copulatorie principală este o alunecare înainte și înapoi

a corpului său, nu una în sus și-n jos. Atunci când femeia își aliniază trupul în așa fel încât clitorisul ei se freacă de regiunea superioară a coapsei bărbatului, iar mâinile și sânii ei îi masează picioarele, această poziție poate fi extrem de stimulantă; totuși, gama limitată a mișcărilor o face să fie utilizată rar pe durata unei sesiuni sexuale.

În picioare la zid

În această poziție, făcută celebră de filmul *Ultimul tango la Paris* și foarte populară în romanele de dragoste, bărbatul aflat în picioare o plasează pe femeie cu spatele la zid sau sprijinită de o suprafață plată, cu picioarele în jurul taliei lui, și o penetrează dintr-un unghi ușor ridicat. El va trebui să-i sprijine, de obicei, fundul cu mâinile pentru a menține poziția. Această poziție permite penetrările foarte agresive, profunde, pentru că fesele ei sunt presate de perete, dar oferă și o intimitate substanțială.

Armăsarul

În această poziție clasică, femeia stă cu picioarele desfăcute, înclinându-se înainte din talie și sprijinindu-și mâinile de un pat sau de un alt punct de sprijin. Bărbatul o penetrează din spate. Această poziție permite mișcări foarte viguroase. Poziția poate fi foarte bună pentru stimularea punctului G, dacă bărbatul își ține șoldurile ceva mai sus decât cele ale femeii; femeia se poate împinge înapoi din mâini pentru a susține mișcările partenerului. Este totodată o poziție ușor de aplicat atunci când o plimbare lungă cu mașina vă ațâță libidoul, deoarece capota unei mașini oferă sprijin la înălțimea potrivită.

Trepiedul

Aceasta este o poziție mai degrabă acrobatică și ambii parteneri trebuie să aibă aproximativ aceeași înălțime. În această poziție, stați amândoi față în față. Femeia ridică un picior și îl sprijină pe umărul sau brațul bărbatului, îngăduindu-i să o penetreze. Pentru că ea se susține singură, poziția poate fi menținută mai multă vreme decât pozițiile în care femeia este rezemată de

perete sau în cele lipsite de sprijin, însă din cauza faptului că ea își sprijină întreaga greutate pe un singur picior, mișcările de penetrare ale bărbatului nu pot fi foarte viguroase.

Roaba

În poziția roabei, o altă poziție foarte acrobatică, femeia stă în mâini, cu picioarele pe umerii bărbatului aflat în picioare, în vreme ce el îi imobilizează șoldurile pentru o penetrare în unghi de 45 de grade. Această poziție nu oferă mult spațiu pentru împingeri, de vreme ce femeia trebuie să opună rezistență cu mâinile aflate pe podea. Versiunea inversă a acestei poziții este ceva mai ușoară. Spatele femeii este pe podea, sprijinindu-și mare parte a greutății pe umeri, iar bărbatul îi ține șoldurile la nivelul taliei lui. Dacă ea își îndoaie picioarele către înapoi peste cap, el o poate penetra direct în jos pentru a crea un unghi neobișnuit.

Șaua laterală

În această poziție, atât bărbatul, cât și femeia stau pe o parte, față în față. Ea își pune un picior peste al lui, îngăduindu-i să-și strecoare penisul între picioarele ei. Aceasta este o poziție extrem de relaxantă pentru ambii parteneri și una care permite o intimitate maximă – fiecare dintre voi are un braț liber pentru a-și mângâia perechea. Oricare dintre voi sau amândoi puteți să vă mișcați înainte și înapoi și vă puteți odihni între pozițiile mai active. Multe cupluri folosesc această poziție ca pe o tranziție între segmentele amoroase mai intense și mai pline de acțiune, oferindu-le șansa de a se ține în brațe și de a se săruta, în timp ce sunt încă unite în actul sexual. Este totodată o poziție ideală în care un bărbat poate practica longevitatea ejaculării, pentru că aceasta exercită eforturi minime din partea lui.

Lingura

Această poziție preferată de multe cupluri plasează bărbatul în spatele femeii, în timp ce stau amândoi așezați pe o parte. Ea își îndoaie ușor șoldurile pentru a-i îngădui să o pătrundă din

spate, asemenea unei perechi de linguri împreunate. Această poziție oferă un grad ridicat de intimitate, de vreme ce bărbatul poate să sărute pielea sensibilă din spatele gâtului ei și să-i mângâie sânii cu ușurință; totuși, nu se poate spune același lucru și despre parteneră. Ea trebuie să-și întoarcă capul înapoi pentru a săruta partenerul sau să-și întindă mâna în spate pentru a-l mângâia, prin urmare aceasta este poziția în care bărbatul are mai mult de oferit. De pildă, femeia poate ridica un picior pentru a permite o penetrare mai profundă, iar bărbatul își poate ridica porțiunea superioară a trunchiului, sprijinindu-se în cot pentru o forță mai mare de penetrare.

Foarfeca

Fie din șaua laterală, fie din poziția lingurei, vă puteți desprinde trupurile până sunteți perpendiculari unul față de celălalt în poziția foarfecă. Indiferent că stați în continuare unul cu fața la celălalt sau priviți în aceeași direcție, senzațiile sunt aproximativ aceleași. Foarfeca permite o penetrare mai adâncă decât șaua laterală sau poziția lingurei. Asigură, totodată, mișcări mai viguroase, precum și o contractare și o fricțiune mai mare în interiorul vaginului. Pentru a varia poziția foarfecelui, femeia își poate aduce ambele picioare împreună și le poate îndoi din șolduri, în timp ce stă culcată încă pe o parte, iar bărbatul o pătrunde din spate, dintr-o poziție care combină foarfeca și stilul câinelui.

Telul

Această poziție cere femeii să stea întinsă pe spate și să-și tragă picioarele înapoi cât mai mult posibil, cu genunchii către piept. După care partenerul se așază pe vine deasupra ei, penetrând-o din această poziție. Pentru el, aceasta este o metodă bună de combinare a sexului cu activitatea fizică.

Despicarea bambusului

Atât bărbatul, cât și femeia sunt așezați față în față. Ea ridică un picior, rezemându-l pe umărul lui, își întinde celălalt picior în lateral și se lasă pe spate în coate. El se mișcă înainte,

străpungând-o cu penisul, iar apoi se lasă pe spate, sprijinindu-se în mâini. În această poziție sunt posibile numai mișcări limitate, însă *Kama Sutra* susține că, deoarece ambii membri ai cuplului privesc în sus în timpul actului sexual, poziția aduce putere și transcendență durabile.

Regulă Sex Rx: *Acțiune nouă = Atracție nouă*

Ziua 17

Astăzi, începeți să vă revizuiți scenariul sexual pe măsură ce explorați tipuri noi de sărut. Găsiți zone erogene noi pe trupul celuilalt. Alcătuiți-vă propriul Meniu sexual. Alegeți câteva melodii noi pe care să le ascultați pe durata sesiunii amoroase. În cele din urmă, faceți dragoste într-un cadru diferit – ambianța noastră preferată este un motel mic și murdar de peste drum.

1. Încercați un tip nou de sărut. Inspirați-vă din subcapitolul „Tehnici inovatoare ale sărutului" de la acest capitol. Inițiați cel mai lung sărut neîntrerupt pe care l-ați reușit vreodată împreună sau încercați un maraton de sărutare a întregului corp.

2. Găsiți zone erogene noi pe corpul celuilalt. Aventurați-vă dincolo de organele genitale prin perceperea sexului ca pe o experiență la nivelul întregului corp. Încercați să explorați fiecare centimetru pătrat de pe trupul celuilalt prin căutarea punctelor fierbinți sau a zonelor sale erogene ascunse. Consultați „Explorarea zonelor erogene" din acest capitol, pentru sugestii. Nu vă limitați la listă. Gândiți-vă la trupul celuilalt ca la o hartă către o comoară a plăcerilor, pe care o folosiți pentru a căuta stimuli sexuali ascunși. Unele dintre zone vor fi evidente – cum ar fi gâtul –, iar altele vă vor surprinde. Cine s-ar fi gândit că unii oameni sunt teribil de excitați când li se mângâie ușor subsuorile?

3. Întocmiți un Meniu sexual împreună. Includeți un aperitiv, un fel principal și un desert sau elaborați un meniu alcătuit din cinci feluri, cu supă, aperitiv, salată, fel principal și desert. De exemplu, aperitivele ar putea include Stimulare

cu Limba şi Zona Drumului către Comoară. Felul principal ar trebui să includă actul sexual din diferite poziţii.

Puteţi adăuga specialităţi săptămânale, îngăduind partenerei/partenerului să aleagă un desert sexy în seara întâlnirii voastre romantice, de ziua lui sau la aniversarea voastră. Adăugaţi alimente propriu-zise, cum ar fi frişca aplicată pe sfârcuri sau ciocolată topită pe organele genitale cu o cireaşă în vârf, numind desertul îngheţată sundae sau banana split. Puteţi include în meniu băuturi, invitându-vă partenera să lingă lichior de pe pieptul vostru. Puteţi apela, totodată, la o companie care face livrări pentru a trimite delicatesele la biroul partenerei/partenerului sau într-o cameră de hotel. Numai voi veţi cunoaşte adevăratul înţeles al fiecărui produs oferit în meniu!

Exemple de meniu sexual

Specialitatea bucătarului: Deliciu anal

Aperitive

Sărut dulce de eschimos
Sărut franţuzesc cu limbi adânci
Ciugulirea tantrică a buzei superioare
Pliu sacral umplut cu frişcă
Sărutări pe Drumul către Comoară şi Amestec de Limbi

Feluri principale

Felaţie aromată
Cunnilingus à la Mode
Sex câinesc
Aliniere coitală uşoară
Armăsar în călduri
Bambus despicat

Feluri secundare

Legat(ă) la ochi
Schimb de rol
Strâns(ă) de gât

Umeri învinețiți
Tras(ă) de păr

Deserturi

Cuibăreli cu frecări de botic
Marea îmbrățișare post-orgasmică cu cireșe la urechi
Sâni unși cu parfé de ciocolată
Selecție de înghețate pentru dormitor

4. Alegeți împreună câteva melodii supersexy. Iată câteva dintre cele preferate de noi:

„Your Body is a Wonderland" (John Mayer, 2002)
„Crash into Me" (Dave Matthews Band, 1997)
„Come to My Window" (Melissa Etheridge, 1993)
„Push It" (Salt-n-Pepa, 1987)
„Johnny and June" (Heidi Newfield, 2009)
„Black Velvet" (Alannah Myles, 1989)
„Crazy for You" (Madonna, 1985)
„Melt with You" (Modern English, 1983)
„Leather and Lace" (Stevie Nicks împreună cu Don Henley, 1981)
„Time After Time" (Cyndi Lauper, 1984)

Creați o listă de cântece – e distractiv să căutați împreună melodii sexy. Alegeți una pe care să o cântați mereu înainte să faceți dragoste – ea va deveni un stimul condiționat, iar ulterior respectiva melodie vă va declanșa automat starea de excitație.

Audiția muzicală vă transpune într-o dispoziție senzuală și vă relaxează. Ea stimulează, de asemenea, regiuni ale creierului care declanșează sentimentul de fericire. Și, așa cum știți acum, fericirea este o condiție necesară a libidoului.

Iar pentru ca muzica să vă ofere senzații mai intense, dați volumul tare. Sunetele pătrunzătoare stimulează *sacculus*, un organ mic din urechea voastră internă care vă reglează echilibrul și este legat de partea creierului responsabilă de foame, sex și

reacțiile hedoniste. Acesta este motivul pentru care mulți oameni simt o senzație plăcută atunci când ascultă muzică dată tare.

5. Schimbați-vă obiceiurile în această seară prin modificarea locului și a momentului întâlnirii voastre romantice. Gândiți-vă la momentul și la locul în care faceți, de obicei, sex. Acum notați câteva scenarii ce conțin un cadru total diferit. Ați încercat vreodată să o faceți pe masa din bucătărie? Sau aplecați peste pian? Să vă încălecați partenerul pe toaletă? Sau ce părere aveți de niște senzații tari în aer liber, făcând sex pe balconul sau pe acoperișul unui apartament? Hotărâți ce piesă de mobilier din casă veți inaugura în această seară (în cele din urmă, o puteți face pe toate mobilele!) sau întâlniți-vă pentru un număr rapid la vremea prânzului, când copiii sunt plecați la școală – fie acasă, fie la birou sau într-un motel.

Un motel mic și ieftin nu vă va pune probleme de buget și va face minuni pentru viața voastră sexuală. Purtați ochelari de soare și pretindeți că arătați neliniștiți și că vă simțiți vinovați, foiți-vă nervoși în fața recepției, insistați că vreți să plătiți cu bani gheață și evitați contactul vizual direct cu recepționerul atunci când luați cheia – încât să creadă să creadă că aveți o aventură extraconjugală. Emoția lucrului interzis va electriza dorințele voastre.

Desigur, este posibil ca acest scenariu să nu fie practic sau potrivit pentru toată lumea – trebuie să vă rescrieți propriul scenariu sexual unic, unul care vă va incita pe amândoi. Oricum ar fi, atunci când veți face dragoste astăzi, lucrurile trebuie să se întâmple într-un cadru diferit de cel obișnuit.

Ziua 17 - sumar

- Încercați un tip nou de sărut.
- Aventurați-vă într-o căutare a comorilor erotice pe trupul celuilalt, încercând să identificați puncte fierbinți și zone erogene noi.
- Întocmiți împreună un Meniu sexual.

- Alegeți împreună cântece sexy și ascultați-le tare pentru a vă stimula.
- Modificați-vă scenariul sexual prin schimbarea locului și a momentului întâlnirilor voastre sexuale, cum ar fi experimentarea „motelului micuț și murdar".

Ziua 18

Astăzi continuați să vă modificați scenariul sexual prin explorarea unor experiențe sexuale la care nu v-ați mai gândit niciodată până acum. Poate nu vă vor surâde toate, însă unele dintre ele au șanse să devină parte a noului vostru repertoriu sexual.

1. Practicați împreună o activitate incitantă. Faceți o plimbare pe bicicletă sau pe motocicletă, explorați un cimitir vechi în amurg, urcați-vă într-un montagne russe, faceți bungee jumping sau călăriți, intrați într-o casă bântuită sau vizitați locul unde a avut loc o crimă faimoasă, uitați-vă la un thriller psihologic sau la un film tulburător despre o apocalipsă. Sau veniți cu câteva idei proprii.

2. Descoperiți parfumuri care vă stimulează amândurora dorința sexuală. Unele mirosuri par să aibă un puternic efect pozitiv de excitare sexuală. Aromele de ciocolată și vanilie cresc stimularea sexuală atât la bărbați, cât și la femei. Data viitoare când vreți să îl transpuneți pe celălalt într-o dispoziție sexuală, oferiți-i o înghețată cu ciocolată sau ardeți o lumânare cu aromă de vanilie. Încercați, totodată, aceste arome:

- S-a descoperit că amestecul de castraveți și căpșuni facilitează excitarea feminină, în timp ce peștele, iarba proaspăt cosită și, în mod surprinzător, trandafirii inhibă dorința feminină.
- De asemenea, se crede că paciuli trezește energia sexuală.
- Moscul imită mirosul feromonilor masculini, așa că investiți într-o apă de colonie ce conține mosc.

- Menta energizează trupul, lemnul de santal ameliorează tensiunea și se presupune că iasomia deschide simțurile către experiențe noi.
- Mirosul de ylang-ylang evocă puternic sexul și se crede că încurajează comunicarea verbală.
- Mirosurile de scorțișoară și de gardenie sunt considerate a fi și ele afrodiziace.

Cele mai multe dintre aceste parfumuri sunt disponibile sub forma uleiurilor sau a bețișoarelor aromate. Încercați una sau două arome odată și observați reacția partenerei/partenerului. Păstrați-le la îndemână pe cele preferate, pentru a le mirosi înainte de a începe să faceți dragoste – parfumul poate chiar să facă experiența mult mai memorabilă, deoarece amintirile olfactive sunt mai durabile și mai vii decât cele vizuale.

3. Încercați noi variațiuni în vechea rutină a sexului oral. Atunci când îi faceți cunnilingus partenerei, încercați să fredonați în timp ce lingeți și sugeți. Atunci când oferiți o felație partenerului, alegeți sexul oral cu penetrare adâncă și stăpâniți reflexul de deglutiție înghițind atunci când simțiți nevoia. Folosiți o bomboană de tuse cu mentol atunci când practicați sexul oral pentru a produce senzații proaspete, răcoroase. Puteți pune în gură o bucățică de gheață pentru o senzație chiar mai rece sau sos cu ardei iute pe buze pentru a adăuga o senzație de fierbințeală focului dorinței pe care îl aprindeți în partener.

4. Încercați actul sexual exterior sau acte sexuale care nu includ penetrarea vaginală sau anală. Unii oameni pot ajunge la orgasm prin stimularea sfârcurilor, alții prin sexul între coapsele strâns apropiate, între sâni sau chiar la subsuoară. Multor cupluri le place să se stimuleze reciproc cu picioarele, cu genele sau cu părul. Unora dintre bărbați le place să-și frece penisul de pielea din jurul buricului femeii. Într-adevăr, dacă femeia are suficient țesut adipos în jurul taliei, un bărbat poate chiar să facă sex cu buricul, în maniera similară sexului între sâni.

Cu cât locurile de pe trupul partenerei/partenerului pe care le puteți folosi pentru stimulare sexuală și orgasm sunt mai

variate, cu atât sexul va părea o experiență corporală totală, opusă interacțiunii concentrate asupra organelor genitale.

5. Găsiți, în această seară, o nouă poziție sexuală preferată sau inventați una.

Ziua 18 - sumar

- Practicați împreună o activitate captivantă, cum ar fi să urcați într-un montagne russe sau să vă uitați la un film de groază.
- Descoperiți parfumuri care vă stimulează dorința sexuală.
- Încercați o variantă nouă în cadrul unei rutine sexuale orale vechi, cum ar fi să fredonați sau să trasați cu limba literele alfabetului (pentru bărbații care oferă cunnilingus) sau să practicați sexul oral cu penetrare adâncă (pentru femeile care oferă felații).
- Încercați actul sexual extern în locul celui cu penetrare, percepând sexul ca pe o experiență corporală completă.
- Găsiți sau inventați o poziție sexuală nouă, după ce consultați manuale sau site-uri web cu conținut sexual.

Sfat pentru El și Ea: Stimularea sânilor

Stimularea sânilor femeii excită aproape universal ambele sexe. Deși este un aspect mai puțin cunoscut, multora dintre bărbați le place și lor să le fie stimulate sfârcurile pe durata preludiului și a actului sexual. Învățăturile tantrice afirmă că sfârcurile femeii sunt conectate la clitorisul ei, iar pentru multe femei acesta este un truism. Unele dintre ele simt că există o linie fierbinte între sfârcuri și clitoris, prin urmare fiecare acțiune care le stimulează sânii are un efect dublu. Cercetările arată că aproximativ 5% dintre femei afirmă că pot ajunge la orgasm numai prin stimularea sfârcurilor.

Deși zona erotică este mai puțin evidentă la bărbați, areolele masculine au aceleași conexiuni nervoase cu centrii plăcerii din creier care sunt prezente și la femei, așa că tehnicile deja discutate vor funcționa, în egală măsură, atunci când sunt

aplicate de către o femeie unui bărbat. Unora dintre bărbați chiar le place ca sfârcurile să le fie pișcate, mușcate sau strânse pe durata raportului sexual sau a unui preludiu agresiv.

Sugestie suplimentară pentru Ea: Gustați-i sperma

Multora dintre femei le repugnă gândul de a înghiți sperma partenerului. Totuși, aceasta este una dintre cel mai des întâlnite dorințe masculine. Majoritatea femeilor nu înghit sperma pentru că nu le place gustul lichidului seminal. Dar, dacă fluidul este înghițit în momentul ejaculării, acest gust poate fi evitat. Simțiți gustul spermei doar atunci când o țineți în gură și îi permiteți să intre în contact cu papilele voastre gustative.

Dacă nu reușiți să înghițiți, ar trebui să-i spuneți că preferați să-l vedeți ejaculând, oferindu-vă trupul ca țintă, lucru care îl va excita. Actele de retragere sau de scuipare a spermei îl pot face să înțeleagă că resimțiți respingere sau repulsie, fapt care îi inhibă emoțional pe majoritatea bărbaților. Deși un bărbat se poate obișnui cu ideea că partenera lui nu înghite sperma și poate să nu îi ceară niciodată acest lucru, el va fi în al nouălea cer dacă încercați să o înghițiți sau fie și numai să o gustați.

Sfat pentru El: Idei greșite despre impulsul sexual feminin

Unii bărbați au impresia că femeile nu au chef de sex pe durata menstruațiilor. De fapt, Hite Report a ajuns la concluzia că 74% dintre femeile chestionate raportează o creștere a dorinței chiar înainte de sau pe durata menstruației. Întrebați-o dacă îi surâde ideea de a face dragoste pe durata menstruației, iar dacă ea vrea, treceți la acțiune. Nu uitați că a face dragoste nu trebuie să însemne întotdeauna un raport sexual cu penetrare – încercați și tehnicile actelor sexuale fără penetrare vaginală sugerate în acest capitol.

PARTEA A IV-A

FACTORUL OBRĂZNICIE
ZILELE 19-24

CAPITOLUL 10

CONFERIȚI SEXULUI UN CARACTER LUDIC

Apelarea la copilul expresiv, creativ, lipsit de sfială sau jenă din voi vă poate ajuta să adăugați erotism vieții voastre. Atunci când urmăriți copiii jucându-se, puteți vedea că ei sunt complet absorbiți de ceea ce fac. Sunt adesea atât de pierduți în lumea fanteziei lor, încât nu observă deloc ce se întâmplă în jur. Joaca lor este, de obicei, nestructurată, inventivă, lipsită de presiuni, fluidă și dinamică, cu reguli flexibile, neorientată către un scop anume, având ca obiectiv unic bucuria jocului – este un model minunat pentru amorul adulților. Atunci când nu vă mai concentrați asupra orgasmului și percepeți sexul ca pe un joc distractiv, puteți să vă eliberați de neliniștile legate de performanțe și de reacții și să vă îngăduiți să trăiți unele bucurii sexuale care nu corespund unui scenariu anume.

De ce este important să regăsiți copilul din voi

Din nefericire, majoritatea adulților sunt total rupți de arhetipurile copilăriei lor. Ei pot merge chiar într-atât de departe încât să reprime sau să condamne ludicul din ei înșiși și din alte persoane, considerându-l imatur, infantil și incompatibil cu sexualitatea adultă.

Dar lucrurile nu stau așa. Comportamentele trăsnite, zăpăcite, caraghioase, excentrice, prostuțe și nătângi adoptate pentru a vă aduce unul altuia zâmbetul pe buze sau pentru a râde din toată inima vă vor revitaliza adesea relația în moduri neașteptate.

Avantajele râsului

Copiii râd, în medie, de 300 de ori pe zi comparativ cu adulții, care râd de numai 15 ori pe zi. Un hohot bun de râs ameliorează tensiunea fizică și stresul psihic, relaxându-vă apoi mușchii timp de până la 45 de minute. Râsul scade secreția hormonului de stres al cortizolului, reduce inflamațiile din organism, reglează senzațiile de foame și mărește numărul celulelor imunitare și al anticorpilor care luptă împotriva infecțiilor, crescându-vă astfel rezistența la boli. Râsul alină, totodată, stările de anxietate și depresie, pentru că stimulează secreția de endorfine, substanțele naturale ale bunei-dispoziții, care vă măresc pragul de rezistență la durere și promovează un sentiment general de bunăstare. În plus, râsul vă îmbunătățește funcționarea vaselor sangvine și mărește fluxul de sânge, fapt care vă poate proteja de un atac de cord și de alte probleme cardiovasculare.

Cel mai important, râsul vă îmbunătățește relațiile prin faptul că vă face mai atrăgători pentru parteneri (și invers) și prin crearea unei legături mai profunde. Atunci când oamenii râd împreună, ei tind să se privească mai des în ochi, să se atingă mai mult și să trăiască sentimente pozitive unul față de celălalt. Umorul, mai ales cel rezultat din autoironie, este o cale grozavă de a dezamorsa atitudinile defensive și de a aplana un conflict iminent. Oamenii care sunt percepuți ca amuzanți sunt considerați, de către ambele sexe, ca având un sex-appeal mai mare. Femeile în special sunt excitate de umor și există mai multe șanse ca ele să ajungă în pat cu bărbații care le fac să râdă.

Atitudinea jucăușă se poate transforma într-o scurtătură către excitația sexuală, în locul sărutărilor, al discuțiilor sau al preludiului, mai ales în cazul femeilor, care au nevoie de mai mult timp pentru a se excita. Femeile sunt diferite de bărbați atunci

când vine vorba de ritmul excitării lor sexuale. Excitarea sexuală masculină este spontană, în timp ce dorința sexuală feminină este receptivă sau reactivă la ambianță, mediu și stimulare fizică. Femeile au nevoie de mai mult timp pentru a fi excitate de bărbați, de unde rezultă nevoia lor pentru un preludiu mai lung.

Pentru mulți bărbați, care văd sexul ca pe o cale rapidă către orgasm, preludiul este acel cuvânt ambiguu care înseamnă că trebuie să depună eforturi suplimentare, de o varietate discutabilă care se interpun în calea unei gratificări sexuale instantanee. Însă preludiul nu trebuie să ia mereu forma unui masaj al corpului femeii sau al săruturilor pe spinarea ei – el poate consta în jocuri erotice. Joaca sexuală provocatoare și jocurile erotice pot stârni dorința partenerei fără să exercite presiuni asupra lui, în sensul implicării în alte forme ale preludiului, iar majoritatea bărbaților răspund mai bine la oricare dintre comportamentele pe care ei le consideră sportive sau jucăușe.

Probarea hainelor

Un joc simplu pe care îl puteți juca împreună este probarea hainelor. Vă amintiți cât de mult vă plăcea să vă jucați cu hainele când erați copii? Nu vă era teamă să probați diferite costumații, indiferent cât de ridicoli ați fi arătat în ele. Băieții de vârstă preșcolară pot fi adesea zăriți probând hainele fetelor și invers, fără jenă sau rușine – acele sentimente apar mult mai târziu, declanșate de presiunea condiționării de gen. Probarea hainelor este o cale minunată de a vă păstra viața sexuală proaspătă și interesantă, pentru că numărul hainelor și al costumelor pe care le puteți purta este limitat numai de imaginația voastră. Încercați lenjerie sexy, costume, măști, corsete, pantofi cu toc, articole din piele, cauciuc și latex, prezervative striate sau care gâdilă. Profitați de reducerile de sărbători pentru a vă umple dulapul cu haine „obraznice", năstrușnice.

Îmbrăcarea hainelor este incitantă pentru costumier, care anticipează bucuria sexuală pe parcursul pregătirilor. Surpriza

și noutatea îl stimulează, totodată, pe celălalt – efortul pe care l-ați depus pentru a vă pregăti îl va face să se simtă mai apreciat.

Joaca cu mâncarea

Multe jocuri ale copilăriei se învârt în jurul mâncării, iar alimentația și sexul au fost corelate, la nivel erotic, în mintea umană încă din vremuri imemoriale. Participanții la orgiile din Antichitatea greacă și romană încorporau adesea mâncarea în jocurile lor sexuale (un aspect viu portretizat în filmul *Caligula*). Legumele, fructele și alte alimente au fost utilizate din vremuri istorice pentru inserție și satisfacție sexuală.

În filmul mexican *Ca apă pentru ciocolată*, eroina folosește gătitul ca să-și sublimeze dragostea interzisă și să-și transporte pasiunea în corpul iubitului ei. În filmul *Chocolat*, la fel de captivant și de celebru, protagonista feminină își folosește rețeta secretă de ciocolată pentru a trezi dorința și pentru a transforma atmosfera dintr-un orășel francez adormit, făcând trecerea de la reprimare sexuală la obsesie sexuală. Actul de a hrăni și cel de a mânca au fost de asemenea erotizate în filme ca *Tom Jones, Tampopo* și *Nouă săptămâni și jumătate.*

O modalitate de a vă juca cu hrana este să vă folosiți de trupul celuilalt ca de o tavă. Probabil ați văzut filmul *Totul despre sex*, în care Samantha Jones își pune sushi pe trupul gol ca să-i facă o surpriză iubitului ei de Sfântul Valentin.

Trupul ca tavă pentru servit mâncarea

Practica folosirii trupului uman ca tavă pentru mâncare își are originea în Japonia, unde este numită *Nyotaimori*, sau prezentare a trupului feminin (versiunea masculină a acestei practici este denumită *Nantaimori*). *Nyotaimori* înseamnă adesea „sushi servit pe trup", pentru că sushi și sashimi sunt servite pe trupul unei femei goale, având sfârcurile și zona inghinală acoperite strategic cu alimente și flori.

Înainte de a deveni o tavă vie pentru sushi, persoana este, de obicei, instruită ca să poată sta întinsă ore întregi fără să se

mişte. Ea sau el trebuie să poată suporta expunerea prelungită la alimente reci. Înainte de exersare, se presupune că persoana a făcut o baie în care a folosit un săpun special, lipsit de parfum, pe care a finalizat-o clătindu-se cu apă rece pentru a-şi răci întrucâtva trupul pentru sushi. În unele zone ale lumii, pentru a fi respectate regulile sanitare, între sushi şi trupul femeii sau al bărbatului este pusă o folie de plastic.

Joaca pe mobilă

Puteţi adăuga articole de mobilă variate în colecţia voastră de budoar, pentru a vă condimenta viaţa sexuală:

- Pernele de formă triunghiulară sunt bune pentru aşezarea femeii în poziţia cea mai favorabilă stimulării punctului G.
- Scaunele şi balansoarele iubirii sunt făcute special pentru a înlesni actul sexual din poziţia aşezat.
- Paturile cu apă, cearşafurile din satin, tavanele placate cu oglinzi şi dispozitivele de masaj pentru duş oferă, de asemenea, stimuli excelenţi pentru excitarea sexuală.

Jucării sexuale

Amplificaţi caracterul ludic al vieţii voastre sexuale prin experimentare folosind articole sexuale. Acestea sunt numite *jucării sexuale* pentru că folosirea lor este distractivă. De exemplu:

- Mini-dispozitivele pentru masaj (cunoscute şi ca vibratoare de buzunar) sunt jucării inofensive, folosite, în principal, pentru stimularea clitorisului; ele sunt excelente pentru femeile timide, care nu au mai încercat niciodată jucării sexuale.
- Vibratoarele (mai ales cele pulsatile şi cu mai multe viteze) sunt comode şi pot fi utilizate pentru a exercita o stimulare suplimentară asupra clitorisului femeii, pe durata preludiului şi în timpul actului sexual. Un vibrator cu acţiune dublă (poreclit „iepuraş") oferă concomitent stimulare clitoridiană şi vaginală. (Probabil că aţi văzut unul în filmul *Totul despre sex.*)

- Dildourile pot fi folosite pentru penetrare vaginală, dacă partenerul ajunge prea repede la orgasm, sau pentru penetrare dublă, în timpul raportului sexual anal.
- Inelele pentru penis sunt folosite de unii bărbați pentru a-și mări erecția sau a-și prelungi performanțele.
- Dispozitivele de gâdilare a clitorisului pot fi atașate de inelele peniene pentru a oferi un plus de plăcere partenerei.
- Bilele Ben Wa ajută la excitarea femeii înaintea jocului sexual și pot fi folosite ca un ajutor pentru exercițiile Kegel.
- Penele, mănușile de blană, gheața și multe alte obiecte pot furniza senzații neobișnuite pe durata preludiului și pot crește starea de excitație a ambilor parteneri.
- Mărgelele anale (un șir de bile puse pe o coardă) pot fi inserate în anus pe durata preludiului și apoi retrase ușor chiar înainte de orgasm, mărgea după mărgea, adăugând astfel stimulare anală la orice formă de joc sexual.
- Dopurile pentru fund sau dildourile de formă conică sunt folosite în același scop ca și mărgelele anale. Ele au un capăt mai pronunțat, pentru a preveni pierderea dispozitivului în rect.
- Dispozitivele de stimulare a punctului G (cum ar fi Knobby-G, produs de California Exotic Novelties) sunt curbate în așa fel încât să ajungă în misteriosul punct G.
- Halterele vaginale (cum ar fi Kegelcisor) sunt concepute pentru exersarea mușchilor pelvieni inferiori ai femeii sau pentru exercițiile Kegel. Exercițiile Kegel, așa cum am discutat mai devreme, amplifică orgasmele feminine și previn, totodată, incontinența urinară la femei.
- Pompele clitoridiene sunt aplicate pe clitoris, creând un efect de aspirație și intensificând fluxul sangvin către organele genitale.
- Cârligele pentru sfârcuri stimulează sfârcurile prin aplicarea unor grade diferite de presiune. Principiul de bază constă în restricționarea fluxului sangvin către sfârcul aflat în erecție. Cele mai bune cârlige sunt oferite împreună cu

un vibrator încorporat și pot fi folosite pentru a stimula, de asemenea, și alte părți ale corpului.

Veți găsi și jucării concepute pentru sexul oral, printre care chiloțeii și prezervativele aromate, lubrifiante aromate și uleiurile pentru masaj. Jocurile de rol oferă metode distractive prin care vă puteți condimenta viața sexuală. Gândiți-vă la pockerul pe dezbrăcate sau la alte jocuri de societate, la jocuri de cărți sau la jocuri video în care partenerii se dezbracă drept „pedeapsă" sau la jocuri sexuale în care cel care pierde trebuie să îndeplinească un act sexual împreună cu câștigătorul.

Bărbații și femeile cu imaginație nu sunt nevoiți să repete aceleași tehnici amoroase săptămână de săptămână. Nu uitați că creierul este cel mai important organ sexual din corpul uman, capabil să-și imagineze o varietate infinită de modalități prin care să facă sexul diferit și interesant.

Regulă Sex Rx: *Sexul ar trebui să fie distractiv — așa că transformați-l într-o joacă. Cuplurile care se joacă împreună rămân împreună.*

Ziua 19

Astăzi conferiți vieții sexuale un aer lejer, de joacă obraznică. Gândiți-vă atât la noutate, cât și la obrăznicie, creând astfel ambele condiții necesare pentru retrezirea pasiunii. Hohotele de râs și micile copilării vă vor ajuta să faceți față stresului și vă vor transpune într-o dispoziție mai bună – toți fiind factori care duc spre o sesiune amoroasă mai reușită.

1. Râdeți împreună. Amuzați-vă reciproc, pe cât puteți. Trimiteți-vă sms-uri și e-mailuri cu glume și povestiri amuzante, lăsați un mesaj amuzant în căsuța telefonului sau jucați o festă. Găsiți pe internet glume sau imagini obscene și sugestive din punct de vedere sexual și împărtășiți-le cu celălalt. Invitați-vă partenera/partenerul la un club de comedie, la o repriză de glume pe seama ei/lui făcute de un comic

profesionist, sau încercați yoga râsului. Când celălalt intră pe ușă, adoptați o conduită ridicolă – cât mai ridicolă.

Studiile arată că persoanele cărora le place să se prostească sunt cu o treime mai fericite. Și nu vă fie teamă să faceți acest lucru când celălalt a avut o zi stresantă. Atitudinea voastră jucăușă va risipi stresul, pentru că emoțiile sunt contagioase. Dacă faceți efortul de a fi veseli și copilărești, vă veți molipsi partenerul cu bună dispoziție – tipul de contagiune emoțională pe care ar trebui să încercăm cu toții să-l răspândim.

2. Faceți curte asemenea unui copil. Pe vremea când încă nu știați că atracția s-ar putea finaliza cu raport sexual și cu orgasm, v-ați sublimat impulsurile prin jocuri și contact fizic atletic. Vă amintiți cum ați curtat fetița sau băiatul de la grădiniță? Probabil că ați tachinat-o și ați fugărit-o sau l-ați împins în zid, sau ați pișcat-o, îmbrâncit-o și gâdilat-o.

În același fel, strigați-vă porecle ridicole (dar nu insultătoare), fugăriți-vă prin dormitor, jucați de-a v-ați ascunselea, bateți-vă cu pernele, luați-vă la trântă în pat, trageți-o de cozi, trageți-l de chiloți, imobilizați-o, aruncați cu haine după el, jucați-vă „de-a doctorul" sau de-a „ți-o arăt dacă mi-o arăți". Minunați-vă la vederea organelor genitale ale celuilalt de ca și cum le-ați privi pentru prima oară.

Folosiți un limbaj copilăros pentru a vă descrie organele genitale. Căutați denumiri amuzante pentru organele genitale, cum ar fi Lansatorul de Rachete, Nevăstuica Chioară, Picamărul, Pompagiul Vânos pentru penis și KiteKat, Rai Tuns, Luncă Mătăsoasă, Mățul de Răchită (Floare de Salcie), Branhii de Pește, Perdele de Carne și Sandviș de Vită Vertical pentru vulvă. Râdeți pe săturate și inventați propriile porecle unice pentru sfârcuri și organele genitale.

3. Gâdilați-vă unul pe altul. Gâdilatul este un alt sport erotic observat adesea în jocul sexual din copilărie. Unele persoane se excită atunci când sunt gâdilate pe trunchi, sub braț și în partea laterală a coastelor, precum și în apropierea buricului. Experimentați cu o gâdilătură ușoară, trecându-vă degetul

peste coastele celuilalt, pentru a vedea dacă gestul produce un răspuns pozitiv. Unii oameni nu se gâdilă pe trunchi, dar au picioare foarte sensibile. Dacă se gâdilă, vă recomandăm să adăugați gâdilăturile la repertoriul preludiului.

O formă mai erotică de a gâdila se numește *pattes d'araignée*, sau, tradusă literal din franceză, „picioarele păianjenului". Folosiți vârfurile degetelor pentru a aplica atingerea cea mai ușoară cu putință, urmărind să atingeți nu pielea, ci firișoarele minuscule de păr de pe zone sensibile cum ar fi pieptul, buricul, partea interioară a brațelor și a coapselor și spatele (dar nu și organele genitale). Caracterul foarte diafan al atingerii este electric și erotic, asemenea unei brize ușoare care vă trece peste piele. Puteți folosi obiecte variate, ca penele și blănurile, pentru a face experimente mai în profunzime cu sensibilitatea partenerei/partenerului. Gâdilatul poate face parte dintr-un joc erotic. Un partener îl poate gâdila pe celălalt – dacă râdeți, trebuie să-i oferiți celui care gâdilă un sărut în locul ales de el sau de ea.

4. Erotizați-vă mesele. Pentru a fi mai jucăuși în viața voastră sexuală, cumpărați legume și fructe care seamănă cu organele sexuale sau care au o semnificație erotică, precum bananele și mango, și consumați-le încet, cu pasiune în fața celuilalt, stimulându-le în mod deliberat cu buzele și limba, așa cum ați proceda cu organele sexuale. Gestul este deosebit de eficient atunci când este practicat în public, fără rușine, sau în fața unui chelner serios, înțepat, dintr-un restaurant cu pretenții. Sugerarea subtilă în public a dorinței sexuale declanșează secreția de adrenalină pentru că îmbină caracterul sugestiv cu teama excitantă că alții vor înțelege semnalele „intime" care sunt transmise.

Chiar și în timp jocului sexual în privat, puteți atrage atenția către zonele voastre erogene preferate (cum ar fi asupra buricului) cu fructul preferat (de pildă, tăiat în formă de stea sau puteți folosi boabe de struguri), informându-l pe celălalt că desertul este gata. Folosiți-vă limba pentru a extrage bucățica de ardei roșu dintr-o măslină; introduceți o banană în gură pentru a vă testa reflexul deglutiției și mâncați piersici pentru a vă perfecționa arta cunnilingusului. Sau sfărâmați de trupul vostru fructe,

ungeți-l cu frișcă și spuneți-i partenerei/partenerului să vă lingă. Faceți exact lucrurile pe care vi le-au interzis părinții – jucați-vă cu alimentele în cel mai obraznic mod imaginabil!

5. **Alegeți un rol pe care să-l jucați astăzi.** Ce tip de scenariu obraznic v-ar atrage pe amândoi? Să vă îmbrăcați partenera ca pe o școlăriță obraznică pe care directorul de școală sever trebuie să o disciplineze fizic? Să o împodobiți ca pe o regină în timp ce voi jucați rolul curteanului suav care îi caută favorurile? Să o rugați să pretindă că este o concubină care dansează din buric în harem? Să vă jucați de-a infirmiera și pacientul, sau de-a doctorul și pacienta, și să vă explorați unul altuia trupul cu stetoscopul și degetele?

Faceți rost de costum și/sau câteva obiecte ajutătoare, cum ar fi un stetoscop de jucărie (puteți alege unul din magazinele cu produse ieftine), și creați un mic scenariu. Nu trebuie să fiți actori talentați pentru a juca cu plăcere un rol în scenariul vostru personal. Iar dacă sunteți cu adevărat aventuroși, faceți schimb de haine și lăsați-o pe parteneră să joace rolul bărbatului în timp ce voi jucați rolul femeii – veți învăța multe unul despre celălalt prin observarea felului în care vă percepeți reciproc.

Ziua 19 - sumar

- Râdeți împreună.
- Restabiliți legătura cu copilul din voi prin adoptarea unor comportamente infantile și prin practicarea jocurilor copilăriei – și faceți toate astea dezbrăcați!
- Gâdilați-vă, căutând zonele preferate ale celuilalt.
- Erotizați-vă mesele, jucându-vă cu hrana.
- În această seară, înainte de a face dragoste, jucați roluri, cum ar fi cele de infirmieră–doctor sau temnicer–prizonier.

Ziua 20

Astăzi continuați să fiți copiii lipsiți de griji, creativi, neastâmpărați. Sărutați-vă ca adolescenții. Decideți ce jocuri sexuale v-ar

plăcea să jucați. Hârjoniți-vă în timp ce faceți o baie împreună. Transformați-vă partenera/partenerul într-o tavă pentru mâncare. În această seară, alegeți un joc de rol nou.

1. Pretindeți că sunteți adolescenți în călduri. Purtați haine de adolescenți, cum ar fi blugi uzați, cu talia joasă, pantaloni strânși pe picior, șepci puse invers, adidași, o fustă de uniformă școlară sau șosete până la genunchi. Trimiteți-vă sms-uri ridicole, cum ar fi: „Ești prea mișto." Furișați-vă toată ziua, furându-vă sărutări și pipăindu-vă subtil. Beți împreună dintr-o bere. Seara, mergeți împreună la o plimbare cu mașina, parcați mașina într-un loc ferit de privirile altora, puneți muzică rap sau pop, apoi sărutați-vă în mașină și faceți sex fără penetrare, cu hainele pe voi. Sugeți-vă unul altuia pielea de pe gât până vă lăsați vânătăi. Vă puteți finaliza experiența adolescentină cu puțin sex oral în mașină, dar nu faceți sex cu penetrare – rezervați-l pentru jocul de rol din această seară.

2. Alegeți jocurile sexuale pe care doriți să le jucați (și puneți-le în „Borcanul dorințelor noastre"). Inventați un joc cu întrebări și răspunsuri – câștigătorul poate alege un act de satisfacere sexuală din partea celuilalt. Dacă vă plac jocurile de cărți, încercați pocker pe dezbrăcate. Dacă nu vă dați în vânt după jocurile intelectuale, alegeți un joc mai fizic pe care să-l practicați împreună. Puteți pune în scenă căutarea unei comori cu indicii care duc în dormitor, unde celălalt va descoperi premiul absolut – pe voi dezbrăcați în pat!

Multe cupluri se distrează imitând animale – amuzându-se în timp ce-și dezlănțuie instinctele animalice. Ea poate pretinde că-și îmblânzește partenerul, un armăsar sălbatic, nedomesticit. Călăria le excită pe multe femei. Motivele sunt evidente: senzația de a avea un animal mare, musculos, între picioarele lor, săltând pe vulva și pe fesele lor, este una care le stimulează. O femeie poate folosi un bărbat pe post de „ponei", călărind pe spatele lui, lovindu-l cu cravașa la fund și determinându-l, în general, să o care prin casă de parcă s-ar afla la un rodeo. Unele femei sunt capabile să ajungă la orgasm

călărind pe spinarea partenerului, mai ales dacă spinarea este goală. Sau să pretindeți că ea este o pisicuță și el un dulău care o fugărește, sare asupra ei și o mușcă, sau că el este un elefant, iar ea un șarpe care se unduiește seducător pe piciorul lui și se înfășoară în jurul trunchiului său. Pentru alte idei de jocuri sexuale, uitați-vă la filmul *Luna amară*.

3. Jucați-vă cu apa când faceți baie sau duș împreună. Vă amintiți cât vă plăceau jocurile cu apa pe vremea când erați copii? Recreați acel sentiment de abandon neastâmpărat împreună, în timp ce vă stropiți unul pe celălalt. Nu vă faceți griji că apa se va scurge pe podea – fiți pe cât de dezordonați și de nărăvași vreți. Faceți bule într-o baie cu spumă și suflați-le unul către celălalt – acoperiți-vă strategic părțile rușinoase cu spumă și admirați-vă unul pe celălalt în oglindă, chicotind. Folosiți capul dușului ca pe un dispozitiv de masaj pentru a stimula întregul corp al partenerei/partenerului, inclusiv organele sale genitale.

Jucați-vă cu rățuște din cauciuc și cu alte jucării, stârnind cu ele jeturi de apă pe care să le îndreptați unul către celălalt. Turnați-i puțină apă pe cap, apoi spălați-i părul. Ungeți-i tot trupul cu gel de duș – dar asigurați-vă că evitați zona genitală, unde poate să usture. Puteți alterna comportamentele copilărești cu cele senzuale, jucăușe și exploratorii. Puteți fi excitați și ajunge chiar la orgasm, dar nu faceți din acest lucru un scop. Pur și simplu, jucați-vă cu apa și cu trupul, lăsând jocul să-și urmeze propriul curs. După baie, tamponați-vă reciproc cu prosoape calde până vă uscați și ungeți-vă unul pe celălalt cu cremă hidratantă.

4. Transformați-vă partenera/partenerul într-o tavă pentru mâncare. Pentru că tocmai ați făcut baie sau duș, acum ar fi momentul potrivit să fiți farfuria cu mâncare a partenerei/partenerului. Asigurați-vă că ștergeți toate urmele de săpun sau de gel de duș, ștergeți-vă voi înșivă bine cu prosopul și nu folosiți o cremă hidratantă grasă – dacă pielea voastră tinde să fie uscată, aplicați un ulei natural, cum ar fi cel de migdale

sau de măsline. Întindeți un cearșaf sau un prosop pe o bancă, o canapea sau pe podea, apoi așezați-vă dezbrăcați. Lăsați-vă partenera/partenerul să întindă pe corpul vostru alimentele dorite, de la gustări, precum biscuiții, și până la fructe și legume, tăiate în felii plate pentru a nu se rostogoli. Puteți alege sushi, pentru a vă apropia de adevărata tradiție japoneză. Evitați doar să puneți substanțe zaharoase pe organele genitale, pentru că acestea pot favoriza candidozele, sau alimente picante, care pot cauza iritații ale pielii.

5. Alegeți alt joc de rol pentru această seară, dar, de astă dată, folosiți mai multe obiecte ajutătoare și jucării. Vă amintiți că, în vremea copilăriei, găseați utilizări alternative pentru obiecte obișnuite din gospodărie, cum ar fi să vă pieptănați părul cu o furculiță? Puteți folosi obiecte din casă, ca eșarfele și curelele, pentru a imobiliza, a lega la ochi, a tachina sau a lovi peste fund partenera/partenerul. Lingurile pot fi obiecte de joc cu variațiile de temperatură, dacă le răciți pe cele din metal în frigider sau le încălziți pe cele din plastic în cuptorul cu microunde. Castraveții pot fi folosiți pentru penetrare (spălați-i, mai întâi).

Dacă vă permit bugetul și timpul, intrați singuri sau împreună într-un magazin pentru adulți. Alegeți un costum sexy, cum ar fi cel de slujnică franțuzoaică, și unele obiecte ajutătoare, ca un aspirator, și alegeți, de asemenea, câteva jucării sexuale. Dacă sunteți novice în domeniul jucăriilor sexuale, cumpărați un vibrator mic pentru stimularea clitorisului. Ea își poate ațâța clitorisul în vreme ce voi o pătrundeți câinește pe la spate, fapt care vă va oferi ambilor stimuli delicioși.

Dacă ei îi place penetrarea vaginală, alegeți un iepuraș clasic pentru ea (vibrator dublu, pentru clitoris și vagin). O jucărie minunată pentru el este un inel vibrator pentru penis, care poate fi înclinat în așa fel încât să ofere partenerei un plus de plăcere clitoridiană sau întins peste un testicul, pentru a-i stimula lui perineul. Desigur, unul din voi se poate simți

cu adevărat aventuros; în acest caz, puteți alege mărgele sau dopuri anale pentru amândoi.

Ziua 20 - sumar

- Comportați-vă ca niște adolescenți în călduri pentru a evoca amintiri ale dorințelor voastre adolescentine lipsite de griji.
- Alegeți jocurile sexuale pe care doriți să le jucați, de la șah pe dezbrăcate și până la imitarea animalelor.
- Jucați-vă cu apă ca doi copii atunci când faceți o baie împreună.
- Transformați-vă partenera/partenerul într-o tavă pentru alimente și hrăniți-vă direct de pe corpul ei/lui.
- Alegeți alt joc de rol pentru astă-seară, folosind, de această dată, mai multe obiecte ajutătoare, care sunt fie obiecte casnice, fie jucării achiziționate dintr-un magazin pentru adulți.

Sfat pentru El: Dați drumul la căldură

Căldura este absolut esențială pentru excitația și orgasmul femeii. Un studiu empiric a ajuns la concluzia că unele femei nu au putut ajunge la orgasm dacă le erau reci picioarele. Așa că dați drumul la căldură, așezați-vă alături de ea în fața focului din șemineu – sau cumpărați-i niște ciorapi drăguți. Atunci când temperatura corpului ei este ridicată, terminațiile nervoase sunt mai receptive și mai sensibile. Dar nu exagerați cu căldura. Dacă îi este prea cald, ea va avea febră în loc să fie excitată – nici unei femei nu-i place să se simtă ca într-o saună atunci când face dragoste.

Sugestie suplimentară pentru El: Găsiți-i punctul G

Pentru a localiza punctul „G" – misteriosul punct care stimulează o femeie –, așezați-vă cu fața la parteneră în timp ce ea stă întinsă pe spate. Introduceți-vă degetul arătător sau mijlociu în vaginul ei atât cât poate intra cu ușurință. Apoi îndoiți-l în sus

(către voi) într-un gest de cârlig, precum cel prin care chemați pe cineva la voi, glisând vârful degetului de-a lungul peretelui vaginal, până găsiți o regiune care este mai aspră decât restul peretelui vaginal. (Asigurați-vă că unghiile vă sunt tăiate scurt și pilite înainte să faceți acest lucru – unghiile ascuțite vor anula, cu siguranță, efectul!) Această zonă aspră și striată, aflată de obicei cam la 2,5–5 cm în interiorul canalului vaginal, este punctul G, iar atingerea lui va determina adesea femeia să aibă o reacție de surprindere sau una de plăcere.

În caz că nu obțineți o reacție, nu vă sfiiți să o întrebați dacă simte o sensibilitate specială atunci când atingeți ceea ce credeți a fi punctul G. Probabil că va trebui să folosiți o presiune destul de mare pentru a găsi punctul, deoarece el este localizat în profunzimea peretelui vaginal. Uneori este util să vă folosiți cealaltă mână ca să masați ușor pe dinafară regiunea atinsă de degetul vostru făcut cârlig în interior, pentru a intensifica efectul.

Punctul G este mai sensibil și dimensiunile sale se măresc pe durata stării de excitație. Dar, dacă ea se gândește prea mult la încercările voastre de a-l găsi, e posibil să-și piardă sensibilitatea. Dacă nu-l găsiți imediat, renunțați la efort și încercați mai târziu, când partenera este mai excitată și nu se așteaptă la acest lucru. Pentru că nu toate femeile au un punct G sensibil, nu vă descurajați dacă nu obțineți o reacție specială. Stimularea vaginului cu degetul poate fi oricum plăcută pentru ea. Puteți folosi oricând o jucărie special curbată pentru punctul G care, de obicei, are efect atunci când metodele manuale eșuează.

CAPITOLUL 11

UTILIZAREA ARTEI EROTICE PENTRU INTENSIFICAREA STĂRII DE EXCITAȚIE

Termenul „erotica" se referă la lucrări de artă (de literatură, fotografie, film, sculptură și pictură) care zugrăvesc stimulări erotice sau acte sexuale sau care sunt create cu intenția de a genera excitație sexuală.

Imaginile vizuale sunt esențiale pentru starea de excitație. Când vedeți o persoană atractivă – cu trăsături simetrice, sănătoasă și cu o înfățișare plină de viață, feminină sau virilă –, regiunile vizuale din creierul vostru sunt activate! Creierul masculin este cu deosebire sensibil la materialele vizuale cu rol de stimulare erotică. Cercetătorii de la Emory University au descoperit că, deși ambele sexe au manifestat un interes pe durata urmăririi de materiale sexuale, o regiune cerebrală care controlează emoțiile și motivația, numită amigdală, este mult mai activă la bărbați decât la femei. Nu e de mirare că majoritatea bărbaților sunt excitați atât de ușor de pornografia vizuală – creierul masculin a fost programat, de-a lungul evoluției, să se excite în prezența imaginilor sexuale provocatoare.

Consultați anexa de la final pentru o listă de cărți și de filme pe care v-ar plăcea să le citiți sau să le urmăriți pentru a vă intensifica starea de excitație.

Cum găsiți artă erotică care le place femeilor

Când vine vorba de excitația sexuală, femeile sunt mai puțin înclinate spre vizual decât bărbații, dar apreciază și sunt excitate și ele de imaginile erotice. Din ce în ce mai multe femei recunosc că le place arta erotică vizuală – de la materiale mai puțin agresive, precum reclamele Calvin Klein, și până la filmele porno. Cercetările arată că până și femeile care nu cred că sunt excitate de arta erotică vizuală trăiesc adesea o stare de excitație fiziologică (cuantificată prin fotopletismografie vaginală, care măsoară fluxul sangvin în vagin).

Deși femeile pot fi excitate în plan fizologic atunci când privesc materiale pornografice, pornografia de orientare masculină este adesea neplăcută pentru femei, pentru că ea prezintă femei înfrumusețate artificial, ca obiecte concepute doar pentru satisfacția sexuală masculină. Multe femei recunosc că se simt geloase atunci când partenerii lor privesc lung femei mai suple, care au sâni mai mari și sunt mai tinere, mereu excitate și dornice a înfăptui cu entuziasm orice act sexual.

Alegeți împreună

Discutați despre grijile și preocupările ei și alegeți împreună obiecte de artă erotică vizuală. Ea ar putea fi jenată de fizicul pe care îl are după nașterea copilului sau ar putea avea un sentiment de inferioritate privind măiestria cu care o actriță porno îi face partenerului sex oral cu penetrare adâncă. Dacă nu se simte în largul ei, căutați materiale erotice orientate spre femei, cum ar fi cele produse de Candida Royalle. Aceste filme sunt pe placul femeilor prin faptul că au scenarii realiste, acțiunea se produce în cadre romantice, iar preludiul este prelungit. Majoritatea bărbaților mărturisesc că le place să urmărească filmele lui Royalle alături de partenerele lor (deși e posibil ca unii dintre ei să-și ascundă căscatul pe durata scenelor lungi de sărut). Pe lângă filmele lui Royalle, care sunt special concepute pentru femei, veți găsi destule opțiuni artistice, de

bun gust, orientate către publicul masculin, pe care ea le va adora, cum ar fi lucrările lente, senzuale ale lui Andrew Blake sau clipurile video muzicale de tip „art core", cu un ritm alert, create de Michael Ninn.

Începeți cu arta

Unul dintre preferatele noastre este *Zazel: The Scent of Love*, un film pentru adulți premiat și foarte bine primit de critici, produs de olandezul Philip Mond, specializat în fotografia erotică. Filmul pornește de la ideea căutării unui miros pentru un parfum al dragostei. El constă din douăsprezece secvențe tematice care includ o iconografie foarte sugestivă desprinsă din mitologie, religie, literatură, film și chiar din psihologia lui Carl Gustav Jung. Imagistica este concepută și filmată în maniere elaborate, și include vampe, sirene, îngeri, demoni și organe genitale feminine prezentate sub forma unor orhidee frumoase.

Chiar și femeile mai conservatoare și mai inhibate sexual au considerat că acest film este incredibil de excitant, în ciuda faptului că el prezintă acte explicite și fetișiste. O reacție feminină aproape universal pozitivă la filmul *Zazel* sugerează că nu caracterul explicit al actelor este cel pe care femeile îl consideră inacceptabil și obscen, ci maniera brută, vulgară și lascivă în care ele sunt adesea prezentate. Femeile pot să aprecieze și cel mai explicit act sexual atunci când el are o mare valoare artistică.

Materiale erotice non-vizuale

În timp ce bărbații tind să fie excitați sexual aproape exclusiv ca reacție la stimulii vizuali, femeile sunt mai înclinate să răspundă la sunete și mirosuri. Femeile sunt, de asemenea, foarte sensibile la conținuturi erotice verbale, atât auditive, cât și scrise – de unde rezultă popularitatea romanelor de dragoste. Acest aspect se poate datora, în parte, faptului că la femei regiunile cerebrale responsabile pentru procesarea sunetelor și a mirosurilor sunt corelate mai strâns cu regiunile de interpretare a excitației sexuale. Femeile sunt excitate de cuvinte senzuale, de povestiri

erotice și de povești romantice. Nu se spune degeaba că bărbații se îndrăgostesc cu ochii, iar femeile se îndrăgostesc cu urechile. Cei mai mari seducători din istorie, bărbați precum Casanova, Rasputin și Don Juan de Marco, s-au priceput la cuvinte. Desigur, și bărbații reacționează la discuțiile sexuale – un aspect din care derivă popularitatea liniilor telefonice erotice.

Factorul feromoni

Femeile reacționează în mai mare măsură și la feromoni, substanțe biochimice secretate de trupul uman, cu rol de atragere a partenerilor sexuali. O femeie va fi mai excitată de mirosul partenerului ei, în special când ea se află la ovulație. În cuvintele lui Jennifer Aniston: „Nu există miros mai sexy ca acela al bărbatului pe care-l iubești."

Mirosul joacă un rol extrem de important în atractivitatea umană, atât la bărbați, cât și la femei. Dovezile neurologice indică o legătură directă între bulbul olfactiv din regiunea superioară a nasului și nucleul septal din creier, care este centrul erecției. Atunci când sunteți excitați sexual, țesutul din nas se umflă. Nu este de mirare că un procent însemnat al persoanelor cu tulburări ale mirosului dezvoltă disfuncții sexuale.

Un număr de mirosuri stimulează dorința, printre care lavanda, lemnul dulce și scorțișoara. Însă nici un parfum nu este mai excitant ca mirosul natural al partenerei/partenerului, mai ales cel al transpirației genitale proaspete. Noi numim acest fenomen „erotică olfactivă" și vă încurajăm să-l folosiți pentru a vă excita partenerul. Încercați să-l imitați pe Napoleon Bonaparte, care i-a trimis o misivă urgentă iubitei sale Josephine: „Ajung acasă în trei zile. Nu te spăla."

Stimularea tuturor simțurilor

Atunci când încercați să vă excitați partenera/partenerul, includeți cât mai multe simțuri cu putință. Dați-vă cu apa de colonie preferată sau treceți-vă degetul pe sub braț sau pe la organele

genitale și invitați partenera/partenerul să vi-l miroasă. Șoptiți-i ce aveți de gând să-i faceți și verbalizați-vă excitația sexuală. Atrageți-i atenția asupra elementelor vizuale ale dorinței voastre: sfârcurile tari, lubrifierea voastră vaginală, umflarea penisului. În focurile pasiunii, sunteți o operă de artă erotică, așa că nu vă feriți să vă manifestați cu îndrăzneală erotismul!

Regulă Sex Rx: *Bărbații au orgasme ale ochilor; femeile au orgasme ale urechilor și ale nasului.*

Ziua 21

Astăzi începeți să folosiți conținuturi erotice verbale și vizuale pentru a vă intensifica excitația sexuală. Într-o anumită măsură, ați simțit puterea conținuturilor erotice auditive atunci când v-ați povestit experiențele sexuale cele mai reușite și când v-ați masturbat ghidați de fantezii erotice. Astăzi, erotizați-vă suplimentar simțurile prin citirea, căutarea, urmărirea și împărtășirea de materiale erotice care vă incită toate simțurile.

1. Alegeți o carte de povestiri sau de poeme erotice. Mergeți la librărie și poposiți la raftul de ficțiune erotică sau comandați o carte online. În anexă vă sugerăm o listă a antologiilor de povestiri erotice. Puteți, de asemenea, să descărcați de pe internet povestiri erotice și să le ascultați pe calculator, iPod sau iPad de pe site-urile *www.penthouseletters.com*, *www.playgirlmagazine.com* sau *www.ravenousromance.com.*

Puteți face acest exercițiu singuri, surprinzându-vă partenera/partenerul. Majorității femeilor le plac romanele de dragoste, așa că alegeți unul captivant și subliniați pasajele voastre preferate. Bărbații preferă, de obicei, stimulii vizuali – tipul de povestiri ilustrate publicate de *Penthouse Forum* îl vor pune pe jar pe partener. Prin lectura materialelor erotice, veți învăța limbajul poetic al dorinței carnale.

2. Împărtășiți imagini erotice cu partenera/partenerul. Găsiți online imagini sexy, scoteți-le la imprimantă sau trimiteți-le pe e-mail partenerei/partenerului. Pot fi fotografii

ale unor bărbați, femei, cupluri, zone ale trupului sau chiar ale unor obiecte, pentru că obiectele pot fi și ele erotice – o mașină de curse elegantă, un pat sexy, o fotografie a unei colibe tahitiene într-un paradis tropical perfect – orice imagine care stârnește vise erotice.

Erotismul este pretutindeni, iar acum a sosit vremea să-l căutați activ și să-l împărtășiți cu celălalt. Împreună, notați imaginile în funcție de gradul lor de erotism, apoi puneți imaginile preferate în sertarul vostru secret din dormitor, păstrându-le doar pentru ochii voștri! Puteți chiar începe să colecționați artă sau sculptură erotică – zeițe voluptuoase ale fertilității și zei ai sexului, cu penisuri în erecție neobișnuit de mari. În timpul călătoriilor, vizitați expoziții de artă erotică și muzee ale sexului – multe orașe au unul, printre care New York și Barcelona.

3. Lăsați-i mesaje sexuale explicite. Le puteți înregistra în căsuța vocală a telefonului sau le puteți trimite pe e-mail. Puteți, totodată, scrie instrucțiuni explicite referitoare la ce anume doriți să facă partenera/partenerul și să lipiți descrierea în dormitor. Sau să lăsați instrucțiunile explicite acolo unde ele vor fi găsite de partener(ă), urmând ca ea sau el să se gândească întreaga zi la ele. Fotografiați o regiune a corpului vostru și trimiteți-o pe telefon partenerei/partenerului. Împreună cu o remarcă obraznică. Mesajele cu caracter sexual scrise între voi și persoana iubită vă pot pregăti pe amândoi pentru o hârjoneală erotică!

4. Închiriați, cumpărați sau descărcați un film sexy. Poate fi un film clasic hollywoodian, ca *Nouă săptămâni și jumătate,* sau un film clasic european, ca *Belle du Jour* sau *Ultimul tango la Paris* – atâta vreme cât este un material notat cu R sau NC-17. Un studiu a arătat că atunci când cuplurile au urmărit un film romantic împreună, în timp ce partenerii s-au ținut de mână și au discutat experiența trăită, nivelurile lor de oxitocină, o substanță chimică implicată în formarea legăturilor emoționale, au crescut dramatic, mai ales la femei. Un alt studiu a dus la descoperirea faptului că bărbaților le plac filmele romantice mult mai mult decât sugerează stereotipul macho. În anexă veți

găsi o listă de filme romantice preferate care au, totodată, un potențial erotic intens.

Dacă ați mai văzut deja filmul pe care îl urmăriți, puteți chiar derula rapid până la scenele de sex preferate. Nu e nevoie să acordați filmului prea multă atenție – în schimb, discutați-l. Vorbiți despre starea de excitație pe care o trăiți; împărtășiți-vă reciproc trăirile pe care scenele de sex vi le stârnesc, prevestind ceea ce se va întâmpla în continuare. Pretindeți că voi sunteți protagoniștii – partenera/partenerul își poate imagina că voi sunteți împreună cu personajul negativ sau cu eroina, ceea ce trezește un tip benefic de gelozie care vă poate reaprinde pasiunea.

5. Faceți dragoste în timp ce vă vorbiți porcos. Începeți prin a vă apleca asupra partenerei/partenerului și prin a vă șopti unul altuia dulcegării la ureche. Folosiți cuvinte drăgăstoase, precum și poreclele drăguțe pe care le-ați născocit acum câteva zile pentru organele genitale. Apoi utilizați un limbaj mai explicit. Uitați de descrierea clinică a organelor și a actelor sexuale. Exprimați-vă admirația față de penisul lui umflat; vorbiți despre sânii ei albi cu sfârcuri obraznice și despre păsărica ei zemoasă, suculentă. Pofta carnală își are propriul ei limbaj; nu vă temeți să-i vorbiți persoanei iubite în limba voluptății sexuale. Căutați, în diferite limbi, cuvinte pentru organele și actele sexuale, și împărtășiți-vi-le unul altuia. Faptul de a vă spune în franceză *baise-moi* vă va face să vă simțiți deosebit de obraznici.

Ziua 21 - sumar

- Alegeți o carte de povestiri sau de poeme erotice și citiți-le împreună.
- Colecționați imaginele erotice preferate și împărtășiți-le cu partenera/partenerul.
- Lăsați mesaje explicite în căsuța vocală a partenerei/partenerului și faceți schimb de mesaje sexuale pe telefon.
- Închiriați sau cumpărați un film romantic, cu un conținut erotic, și uitați-vă împreună la el.

- Faceți dragoste în timp ce purtați o conversație explicită despre sex.

Ziua 22

Astăzi continuați să explorați lumea erotismului, făcând-o mai explicită și mai vie ca oricând prin lectura, urmărirea și crearea propriilor voastre conținuturi pornografice. Nu vă fie teamă: acestea sunt doar pentru ochii voștri! Încorporați „erotică olfactivă" în viața voastră (un suvenir parfumat cu secrețiile sexuale ale partenerei/partenerului). Parfumurile sunt afrodiziace puternice, memorabile.

1. Scrieți o povestire, un poem sau un cântec erotic pentru partener(ă). Nu trebuie să fie o capodoperă literară. Creația poate fi lipsită de consistență și chiar ridicolă pe alocuri, atâta vreme cât scopul ei este să îl incite pe celălalt. Mențineți compoziția concentrată asupra poveștii voastre de dragoste și asigurați-vă că ea culminează într-o partidă de amor înfocat. Încorporați câteva dintre elementele fanteziste pe care vi le-a împărtășit în urmă cu câteva zile, dar pentru moment nu includeți elementele fetișiste.

Faceți din partener(ă) protagonistul sau protagonista sexy a povestirii și din voi obiectul dorințelor lor. Amintiți-vă că bărbații preferă descrieri mai explicite ale actelor și ale părților trupului, în timp ce femeile preferă descrieri romantice ale intrigii, ambianței, sentimentelor și ale dorinței. Încercați să ghiciți ce anume v-ar excita cu adevărat partenera/partenerul și încorporați acele aspecte în intriga voastră. Folosiți ca ghid povestiri erotice găsite pe internet (cum ar fi cele de pe site-ul *Penthouse Letters*).

2. Oferiți-i un suvenir erotic. În epoca medievală, iubiții își ofereau adesea bucle de păr sau batiste, ca expresie a iubirii și a afecțiunii nemuritoare. Oferiți-vă ca suvenir un articol de lenjerie intimă, cum ar fi un sutien, un maiou sau o pereche de chiloți. Majoritatea femeilor aleg maioul transpirat al iubiților lor, în timp ce majoritatea bărbaților preferă chiloții de dantelă

purtați de iubitele lor. Puneți-vă suvenirul într-o pungă etanșă, pentru a vă conserva mirosul, și prezentați-l iubitei/iubitului.

Sau puteți crea propria „mostră de parfum personal". Înmuiați o bucățică de hârtie în transpirația sau în secrețiile voastre genitale și strecurați-o în portmoneul partenerei/partenerului. Rugați-o sau rugați-l să facă același lucru pentru voi. Folosiți mostra pentru a-i mirosi aroma atunci când nu este în preajmă și imaginați-vă că sunteți împreună.

Dacă gândul de a vă oferi suveniruri parfumate cu aromele personale vi se pare puțin respingător, amintiți-vă că transpirația și secrețiile genitale conțin feromoni care declanșează excitația sexuală. De fapt, majoritatea bărbaților sunt atrași, în mod subconștient, de femeile aflate la ovulație pentru că secrețiile lor genitale conțin feromoni speciali care le măresc atractivitatea față de bărbați. Prin urmare, dacă plănuiți să păstrați o pereche de chiloți pentru el, nu îi spălați pe cei pe care i-ați purtat la mijlocul ciclului.

3. Închiriați, cumpărați sau descărcați un film pentru adulți. Discutați înainte ce anume doriți să vizionați și asigurați-vă că ceea ce urmează să vedeți este convenabil pentru amândoi. Ea are fantezii bisexuale și este curioasă să urmărească un film erotic cu lesbiene? Preferă el femeile adulte și vrea să privească un film cu femei adulte care agresează sexual bărbați mai tineri? Vrea iubita sărutări din belșug și un preludiu generos? Asta îl va plictisi pe el? Folosiți-vă de notițele pe care le-ați făcut în Manualul plăcerii de cuplu pe durata explorărilor voastre de acum câteva zile, pentru a vă da seama ce fel de material v-ar plăcea să priviți.

Dacă, în orice moment, unul din voi consideră că materialul nu este excitant sau plăcut, opriți-vă și alegeți altceva. Puteți face unele compromisuri dacă fanteziile voastre nu se împacă, dar nu trebuie să vă forțați să priviți de dragul celuilalt un film care vă displace sau pe care îl considerați ofensator. Ideea este să alegeți filmele care vă excită pe amândoi, care vă vor lărgi

orizonturile sexuale și vă vor încuraja să experimentați și să explorați teritorii sexuale anterior necunoscute.

4. Creați-vă propriile opere erotice. Jucați rolurile fotografului/fotomodelului, în care unul din voi pozează pentru celălalt în cadrul unei sesiuni de fotografie erotică. Dacă vă simțiți curajoși și lipsiți de inhibiții, vă puteți chiar fotografia sau filma unul pe altul folosind aparatul foto, camera de luat vederi sau o cameră web. Dacă nu vă place ideea de a păstra dovezile obrăzniciilor voastre sexuale, puteți rupe sau șterge imaginile după sesiunea respectivă sau puteți doar să pretindeți că pozați și filmați.

Ideea este să creați imagini excitante din punct de vedere vizual pentru mintea celuilalt, indiferent dacă imaginile efective sunt imortalizate sau distruse imediat după ce jocul vostru s-a terminat. Afișarea fără jenă a corpului, etalarea sexualității proprii și actul sexual în fața camerei de luat vederi, în timp ce partenera/partenerul vă spune cum să vă dezbrăcați și să renunțați la inhibiții, sunt acte de un erotism unic.

5. În această seară, faceți dragoste ca niște vedete de filme porno. Sexul între actorii de filme porno diferă mult de sexul din realitate. Vedetele porno fac amor sub lumini puternice și în fața altor persoane. Actrițele porno încep, de obicei, filmarea în costume sexy și apoi se dezbracă repede, lăsând doar unele articole, cum ar fi un corset sau ciorapi pentru portjartier, și au mereu pantofii cu toc în picioare. Vedetele porno schimbă frecvent pozițiile și par să facă asta cursiv, în timp ce continuă sexul cu penetrare. Actorii le vorbesc porcos partenerelor, ale căror gemete și murmure sunt incredibil de sonore. Actorii porno aproape că nu ejaculează niciodată în actrițe – în schimb, ei își proiectează mândri sperma pe sânii, fesele sau fața femeii.

Pretindeți și voi că sunteți vedete porno. Fiți nerușinați în fața unei camere video imaginare, vocalizați-vă plăcerea și exprimați-vă dorința insațiabilă de sex și de celălalt. Atunci când el ejaculează, sărbătoriți momentul: arătați sperma spectatorilor imaginari, întindeți-i sperma pe tot corpul vostru și gustați-o.

După ce ați terminat, discutați împreună experiența trăită. V-a făcut să vă simțiți doriți sau folosiți, ca un obiect sexual?

Ziua 22 - sumar

- Compuneți o poveste, un poem sau un cântec erotic despre partener(ă), folosind elementele fanteziilor pe care le-ați aflat în urmă cu câteva zile.
- Oferiți partenerei/partenerului un suvenir parfumat cu aroma propriului corp, cum ar fi o pereche de chiloți pe care i-ați purtat.
- Urmăriți un film pentru adulți pe care l-ați ales împreună după discutarea stimulilor care vă declanșează starea de excitație.
- Creați-vă propriile opere erotice vizuale prin realizarea de fotografii explicite, reale sau imaginare – fie pentru a le păstra, fie pentru a le distruge după ce jocul a luat sfârșit.
- În această seară, faceți dragoste ca niște vedete de film porno, lăsând luminile aprinse și fiind gălăgioși.

Sfat pentru El: Mirosul fin al partenerei

Mirosul unei femei este mai fin decât cel al unui bărbat. Totuși, sensibilitatea ei olfactivă se modifică pe durata ciclului menstrual. Estrogenul îi crește acuitatea olfactivă în prima jumătate a ciclului, când femeia înregistrează niveluri maxime ale fertilității și ale receptivității sexuale. Nu exagerați cu apa de colonie sau cu deodorantul, pentru că partenera este, probabil, excitată de mirosul natural al corpului vostru, mai ales atunci când se află la ovulație.

Sfat pentru Ea: Nu vă destăinuiți sentimentele de nesiguranță legate de corp

Nu-l întrebați pe partener dacă vede celulita de pe picioarele voastre. Bărbații tind să vadă imaginea de ansamblu, care este mult mai complexă decât simpla sumă a părților corpului vostru. Dar dacă vă criticați continuu corpul și îl invitați pe

partener să vi se alăture în misiunea de identificare a defectelor fizice, el nu va avea încotro şi va începe să remarce imperfecţiunile. Dacă îi tot arătaţi celulita, el va crede în cele din urmă că ea se află acolo, indiferent dacă o vede sau nu.

În schimb, atrageţi-i atenţia asupra aspectelor care vă plac la corpul vostru. Purtaţi un colier lung, pentru a vă evidenţia decolteul, un inel în buric, dacă vă place abdomenul vostru. Dacă vă deranjează celulita de pe coapse, purtaţi ciorapi sexy pentru portjartier şi el nu se va plânge niciodată.

CAPITOLUL 12

LĂRGIREA ORIZONTURILOR SEXUALE

Lărgiți-vă orizonturile sexuale pentru a include practici aflate dincolo de interacțiunea sexuală simplă, obișnuită. Unii oameni consideră că actele precum sexul anal sunt perverse, dar nu este nimic pervers în legătură cu ele. Acestea sunt practicate de multe cupluri normale, cu o sexualitate sănătoasă. Așa că deschideți-vă mintea și aventurați-vă.

Practici sexuale alternative

Desigur, aventurarea în necunoscut înseamnă ceva diferit pentru fiecare cuplu, în funcție de nivelul de experiență al acestuia, de gradul de sofisticare sexuală și de cât ați experimentat împreună anterior. Sexul oral cu penetrare adâncă sau gustarea spermei partenerului sunt lucruri pe care ați dori să le învățați? Sexul anal este o practică de care partenerul s-a arătat interesat și pe care sunteți curioase să o încercați? Aveți fantezii în care sunteți priviți de alte cupluri sau priviți voi alte cupluri întreținând acte sexuale? Sau fantezii în care sunteți legați și dominați? Sunteți interesați să încercați un ménage à trois, să faceți schimb de parteneri cu alte cupluri sau să aveți partenere sau parteneri multipli?

Sexul anal

Unul dintre cele mai întâlnite tabuuri sexuale este sexul anal. Anusul este extrem de sensibil la atingeri și foarte bogat în terminații nervoase și se contractă ritmic pe durata orgasmului. Pentru aceste motive, introducerea unui deget, a limbii, a unei jucării sexuale sau a penisului în anus sau rect poate fi destul de plăcută. Celebra *Kama Sutra* consideră sexul anal ca fiind o cale esențială de eliberare a anumitor energii sexuale și fizice, nevăzând în el un tabu sau un lucru interzis. Într-adevăr, studiul de referință realizat de Kinsey *et al.*, în cadrul căruia cercetătorii au realizat o serie de interviuri între anii 1938 și 1963, a ajuns la concluzia că regiunea anală are o semnificație erotică pentru circa jumătate din populație și că 47% dintre bărbați și 61% dintre femei au încercat sexul anal, dar pur și simplu nu au discutat despre aceasta.

În 1972, vestita scenă a untului din controversatul film al lui Bernardo Bertolucci, *Ultimul tango la Paris*, a prezentat cinefilului obișnuit un act sexual anal și mulți alți oameni l-au încercat de atunci. Unele femei spun că sunt capabile să aibă orgasme mai satisfăcătoare în urma sexului anal decât atunci când fac sex vaginal. Chiar și cele care nu se simt în largul lor să meargă până la capăt cu sexul anal consideră plăcută includerea preludiului anal în activitățile lor sexuale.

Femeilor le place stimularea anală datorită apropierii dintre terminațiile nervoase anale și cele vaginale. Majorității bărbaților le place, de asemenea, stimularea anală datorită apropierii anusului de glanda prostatei, care joacă un rol important în orgasmul masculin. Prostata produce majoritatea lichidului seminal, cu excepția spermatozoizilor, care sunt produși în testicule. Ea este localizată în interiorul corpului, în regiunea dintre anus și baza scrotului, și este accesibilă, în principal, prin intermediul anusului. Stând față în față, introduceți un deget în anus cam până la a doua articulație, apoi îndoiți-l ușor în sus către voi înșivă, printr-o mișcare de „vino-ncoace" – această acțiune va stimula, de obicei, prostata.

Atunci când un bărbat ejaculează, întreaga regiune din jurul prostatei, inclusiv anusul, pulsează destul de evident. Stimularea acestei regiuni, chiar și cea ușoară, le provoacă unor bărbați spasme orgasmice, iar unii au perioade mult mai lungi de orgasm, cu o intensitate și un volum mai mare. Datorită acestui lucru, unora dintre bărbați le plac dopurile pentru anus, dopuri de formă conică care pot fi introduse în fundul unui bărbat pe durata sexului și lăsate în poziția respectivă până la orgasm. Stimularea anală a prostatei este cunoscută ca „mulgerea prostatei" și s-a demonstrat că este benefică pentru sănătatea prostatei și prevenirea cancerului de prostată.

Exhibiționism și voyeurism

Mulți oameni asociază exhibiționismul cu bărbații soioși și perverși care se excită atunci când își desfac trenciul și își expun organele genitale în locuri publice, în fața copiilor și a adulților. Ei cred că voyeurismul este o practică a bătrânilor obsceni, care își cheltuie monezile în cabinele kinescoapelor cu imagini sexuale sau cască gura după o femeie atrăgătoare. Însă exhibiționismul și voyeurismul între adulții care își exprimă consimțământul în împrejurările adecvate vă pot îmbunătăți viața sexuală.

Imaginea fugară a unui organ sexual etalat cu scop poate fi extrem de excitantă pentru privitor. Atracția exhibiționismului a fost demonstrată cu putere de către scena faimoasă în care Sharon Stone își expune sexul pentru o clipă în filmul *Basic Instinct*. Folosiți puterea exhibiționismului îmbrăcându-vă seducător și nepurtând deloc lenjerie intimă la următoarea voastră ieșire romantică. Mângâierile într-un cinema, un act sexual rapid în mașina oprită într-o parcare întunecată sau faptul de a vă lăsa pozată goală de iubit sunt toate exemple de exhibiționism moderat care pot condimenta o viață sexuală altfel fadă. Atunci când călătoriți și aveți un laptop, investiți într-o cameră web în fața căreia să vă masturbați „în deplasare" pentru a vă excita partenera/partenerul.

Înainte de a vă deda la acte de exhibiționism sau voyeurism, asigurați-vă că locul de întâlnire nu este accesibil copiilor și că actele voastre nu ar fi considerate ilegale sau ofensatoare pentru alți adulți.

BDSM (constrângere, disciplină, sadism și masochism)

Practicile BDSM devin tot mai acceptate în rândurile populației. Când majoritatea oamenilor se gândesc la BDSM, le vine în minte biciuirea cu cruzime, brutală și sadică sau bătaia dată unui masochist demn de milă, neajutorat. Există, într-adevăr, și asemenea tipuri de activități, dar majoritatea oamenilor care practică BDSM o fac în manieră diferită. Practica implică cedarea de către un partener aflat într-o relație de dragoste (persoana supusă) a controlului asupra corpului și a independenței sale celuilalt partener (persoana care domină), în scopul intensificării plăcerii sexuale a amândurora. Predarea voluntară a supusului este esențială, pentru că aceasta este trăsătura care definește BDSM ca pe un joc sexual mental. Fără îndeplinirea acestei condiții, nimeni nu ar trebui să practice BDSM.

Contrar credinței populare, persoana care se supune, nu cea care domină este cea care controlează cu adevărat sesiunea BDSM, pentru că plăcerea supusului definește acțiunea și o face posibilă. Persoana dominantă are responsabilitatea de a justifica supunerea respectivă prin crearea plăcerii pentru ambele părți implicate. Unii oamenii simt o plăcere sexuală mai intensă prin intermediul practicii BDSM pentru că ei au nevoie de permisiunea de a simți plăcere sau pentru că aceasta este singura modalitate prin care ei sunt capabili să cedeze controlul – încredințarea responsabilității pentru plăcerea lor partenerilor.

Condiții prealabile speciale pentru BDSM

Înainte de a vă angaja într-o practică BDSM, trebuie să stabiliți unele reguli de bază referitoare la încredere, discutând dorințele voastre reciproce, creând și respectând cuvântul de siguranță.

Stabilirea încrederii

Trebuie să aveți încredere unul în celălalt, astfel încât persoana care se supune să știe că, indiferent cum este jocul, la final, partenerul dominant va încerca să ofere plăcerea pe care persoana supusă o caută, iar apoi persoana dominantă va „desface" legătura de supunere, restabilind pentru amândoi pozițiile normale în cadrul relației. *Această încredere trebuie stabilită inițial.* Din acest motiv, cei doi ar trebui să aibă deja o anumită experiență comună în pat și o relație de încredere construită prin intermediul unor interacțiuni anterioare. Alcoolul și drogurile nu ar trebui să fie utilizate într-o scenă BDSM, de vreme ce persoana dominantă are nevoie în permanență de o minte limpede și de o judecată bună, iar persoana supusă trebuie să știe când au fost atinse pragurile durerii.

Discutarea dorințelor voastre

Înainte de a începe, discutați ce anume doriți, inclusiv limitele voastre – *mai ales limitele persoanei supuse.* Trebuie să înțelegeți destul de bine ce poate fi plăcut și ce nu. Discuțiile intime despre fanteziile secrete ale fiecăruia din voi sau despre jocurile de rol (cum ar fi „școlărița obraznică" care primește palme la fund pentru încălcarea vreunei reguli sau „șoferul contravenient" care este arestat și percheziționat de o polițistă sexy, dar severă) sunt modalități în care iubiții își pot învăța unul altuia dorințele și limitele.

Înțelegerea și respectarea cuvintelor de siguranță

Persoana supusă ar trebui să aibă un „cuvânt de siguranță" (de exemplu, „spumoni") pe care îl poate utiliza pentru a opri jocul BDSM în orice moment, dacă acesta devine prea intens sau dureros. Cuvântul sau fraza de siguranță ar trebui să fie simplă și ușor de reamintit, dar nu ceva care este folosit de obicei în jocul BDSM. „Lumină roșie" („semafor pe roșu") este

o expresie de siguranță des folosită; puteți cădea de acord să folosiți „lumină galbenă" pentru situațiile în care persoana supusă începe să se teamă că joaca poate degenera într-o situație de tipul luminii roșii.

Jocurile de interzicere a orgasmului

În jocurile de interzicere a orgasmului, persoana dominantă o stimulează erotic pe cea supusă până aproape de punctul orgasmului, dar apoi nu îi oferă satisfație, poate în mod repetat, de-a lungul orelor sau chiar al zilelor. Scopul este ridicarea tensiunii sexuale a persoanei supuse până în punctul de fierbere pentru ca orgasmul ei, în sfârșit permis, să fie deosebit de intens și de satisfăcător.

Puteți face acest lucru în sute de moduri diferite, de la legarea persoanei supuse de pat și tachinarea ei cu pene, blănuri, sex oral ușor sau stimulare cu degetul, palme la fund și biciuire și până la a-i porunci, pur și simplu, să se supună iarăși și iarăși unor practici sexuale sau masturbării fără să-i fie permisă atingerea punctului culminant. Persoana supusă este adusă în punctul apropierii de orgasm, dar oprită chiar înainte de eliberarea tensiunii, până când nu mai poate suporta deloc tensiunea, iar eliberarea sexuală este permisă.

Jocurile disponibilității sexuale forțate

Într-un alt joc BDSM, persoana dominantă îi ordonă celei supuse să fie gata de sex într-un anumit moment sau în manieră continuă, timp de mai multe ore sau zile la rând. Un bărbat dominant îi poate impune femeii sale cum să se îmbrace, felul în care ea ar trebui să se pregătească și ce ar trebui să facă atunci când el are chef de ea. O femeie dominantă ar putea cere bărbatului ei supus să-și mențină penisul semi-erect sau să poarte un inel pentru penis pe sub haine. Introducerea în vagin a bilelor Ben Wa o va determina pe femeie să rămână cu gândul la sex în timp ce se află la serviciu sau în intervalul în care partenerul dominant este plecat sau i s-ar putea cere să se masturbeze

la intervale regulate pentru a-şi menţine continuu lubrifierea vaginală, gata să fie penetrată în momentul ales pentru sex de partenerul dominant. Lui i s-ar putea cere să cumpere jucării sexuale, cum ar fi zgărzi pentru câini sau biciuri, pe care partenera dominantă le poate folosi asupra lui – doar simplul act al cumpărării unor astfel de lucruri îi vor trezi gânduri sexuale. Toate acestea ar trebui să fie lucruri care să vă facă să vă gândiţi continuu la actul sexual care urmează, de vreme ce ele vor ridica la amândoi nivelul excitării dincolo de valorile normale.

Jocuri de rol

Jocul de rol este una dintre cel mai frecvent utilizate şi cele mai distractive modalităţi de a vă angaja în practici BDSM. De exemplu, dacă vă place să primiţi palme la fund sau să fiţi legaţi fedeleş, puteţi pune în scenă toate scenariile tradiţionale ale disciplinării: profesorul şi eleva poznaşă; tutorele şi pupila rebelă; gardianul şi prizoniera; proprietarul de magazin şi hoaţa frumoasă; sau şeful şi angajata stângace. Numărul şi varietatea diferitelor scenarii sunt nelimitate. Faptul de a avea o gamă de obiecte ajutătoare şi chiar de costume face ca jocul să fie chiar mai incitant.

Pregătirile pentru o scenă ar trebui să fie încorporate în joc, deoarece aranjarea obiectelor ajutătoare şi îmbrăcarea costumelor îi fac pe participanţi să se gândească la ce urmează să se întâmple, crescând, astfel, tensiunea sexuală a ambilor parteneri. Puteţi întocmi şi o listă cu „pedepse" pentru greşelile zilnice; de fiecare dată când persoana supusă săvârşeşte una dintre aceste greşeli, se iveşte ocazia unei scene BDSM. Într-adevăr, unele cupluri care au o listă de pedepse au mereu ocazia de a juca roluri BDSM, acţiunea fiind iniţiată de persoana supusă prin „mărturisirea" unei presupuse greşeli sau de persoana dominantă prin „acuzarea" persoanei supuse de o anumită greşeală. Jocul începe când cealaltă parte „acceptă" mărturisirea. În astfel de jocuri, pedepsele ar putea fi determinate prin aruncarea zarurilor sau prin jocuri de noroc, care măresc tensiunea.

Cei cărora le plac jocurile de supunere, pe durata cărora persoana supusă este „torturată" prin stimulare sexuală, fiindu-i însă interzisă atingerea orgasmului (până când persoana dominantă se hotărăşte să i-l îngăduie), pot folosi, de asemenea, jocul de rol ca parte a sesiunilor BDSM. Există multe variante de joc de rol, care includ spionul capturat, Inchiziţia spaniolă, piratul şi femeia nobilă care îi devine victimă, cuceritorul şi regina, teroristul şi ostatica sa, poliţistul corupt care îi permite infractoarei să scape de arest, dacă îl lasă să-şi satisfacă poftele cu ea. Pentru multe cupluri, jocul de rol nu doar că amplifică excitaţia sexuală, ci este distractiv în sine.

Excitaţia sexuală poate fi, de asemenea, intensificată prin „interpretarea" rolurilor de către persoana supusă în situaţii publice sau semipublice. Simplul fapt că ea ar putea fi descoperită de străini îi creşte starea de excitaţie şi, ca urmare, tensiunea sexuală. De pildă, aţi putea cere partenerei supuse să poarte un vibrator de tip fluture în timp ce voi ţineţi telecomanda pentru activarea lui când mergeţi la o petrecere, la un restaurant sau la un film. Sau i-aţi putea cere să nu poarte chiloţi şi să vă ofere diverse privelişti intime pe durata unui eveniment sportiv, într-un teatru sau când staţi la un bar. Ce-ar fi să-i cereţi partenerei supuse să meargă într-o toaletă publică şi să se masturbeze, apoi să vă aducă chiloţii umezi ca dovadă că a făcut-o?

Privarea senzorială

Multe jocuri BDSM implică privare senzorială. Ele pornesc de la premisa că privarea unei persoane de unul dintre simţuri măreşte sensibilitatea celorlalte simţuri. De exemplu, partenerul supus este adesea legat la ochi pentru a-l împiedica să vadă ce urmează, pentru că elementul-surpriză este excitant şi stimulează producţia de adrenalină. Puteţi picura ceară topită pe pielea partenerului legat la ochi şi imobilizat, lucru care este cu deosebire excitant, întrucât el nu poate vedea unde vor cădea în continuare picăturile de ceară. (Testaţi pe mâna voastră temperatura, pentru a vă asigura că nu este prea fierbinte, şi amintiţi-vă că ceara este cu atât mai rece cu cât este mai mare

înălțimea de la care cade. Nu picurați niciodată ceară pe față sau direct pe organele genitale – deși regiunile din jur sunt sigure.)

În mod similar, dopurile pentru urechi pot priva persoana supusă de auz, iar un căluș în gură o poate împiedica să vorbească sau să protesteze împotriva a ceea ce i se întâmplă. Totuși, dacă urmează să folosiți călușe, asigurați-vă că persoana supusă dispune de o metodă de semnalizare non-verbală de siguranță, prin care să oprească acțiunea atunci când aceasta devine prea intensă.

Explorarea altor plăceri

Pe lângă practicile despre care am discutat în acest capitol, probabil vă veți dori să vă aventurați și să explorați alte fetișuri, cum ar fi dușurile de aur. Sau să vă împărtășiți bucuria sexuală cu alte partenere/alți parteneri în cadrul unui ménage à trois sau prin practica de schimbare a partenerelor/partenerilor cu alte cupluri (swinging). Orice ați decide să încercați împreună, nu îngăduiți ideilor depășite legate de ceea ce este „cuvenit" (în privința sexului) să vă inhibe exprimarea sexualității. Nu lăsați convingerile altei persoane să dicteze ceea ce este bine sau rău pentru voi și partener(ă) sau să vă împiedice creativitatea sexuală. Dacă sunteți amândoi adulți sănătoși din punct de vedere mental, care doresc să satisfacă și să fie satisfăcuți sexual (mai curând decât să rănească sau să fie răniți), și dacă vă simțiți amândoi în largul vostru, atunci este un act pe care merită să-l încercați.

Regulă Sex Rx: *Explorați lucrurile aflate în afara zonei voastre de confort, în scopul unei reînnoiri a vieții erotice. Nimic nu este „anormal" între doi adulți care și-au exprimat consimțământul.*

Ziua 23

Astăzi, lărgiți-vă orizonturile sexuale prin a vă pune de acord cu un nou repertoriu sexual.

1. Puneți-vă de acord în privința laturii nonconformiste pe care doriți să o explorați, iar apoi cumpărați câteva fetișuri prin care să vă puneți ideea în practică. Ați vrea să înghițiți spermă, să faceți sex anal sau să încercați penetrarea dublă? V-ar plăcea să încercați dispozitive fetișiste? Să vă legați unul pe celălalt? Credeți că ar fi interesant să faceți sex într-un loc în care e posibil să fiți surprinși? V-ar plăcea să încercați un ménage à trois sau să frecventați un club swinging sau ați vrea doar să priviți un cuplu făcând sex?

Cumpărați articole care vă întrețin fantezia. Poate fi o paletă pentru plesnit fesele, o pereche de cătușe pufoase, cârlige pentru sfârcuri sau o invitație la următoarea petrecere de swingeri. Puteți cumpăra online, participa la licitații pe eBay sau vizita un magazin pentru adulți.

2. Scrieți o povestire erotică scurtă despre celălalt. De această dată, ieșiți din zona voastră de confort și din zona de confort a partenerei/partenerului și scrieți o povestire perversă. Faceți din partener(ă) personajul principal al povestirii și din voi obiectul pasiunii acestuia, dar puteți include personaje suplimentare, pentru a condimenta lucrurile. Decideți care din voi doi veți fi personajul dominant și care cel supus. Vi se poate cere amândurora să vă supuneți, pentru că ați fost capturați de pirați înarmați până-n dinți și transformați în sclavii lor. Sau alegeți din elemente precum sexul anal, exhibiționismul și voyeurismul, bondage și disciplina sau partenere/parteneri multipli. Și în acest caz, sunteți liberi să consultați literatura online și să o folosiți ca model.

3. Jucați jocul disponibilității sexuale forțate. Decideți cine va fi astăzi partenerul dominant. Persoana care domină va porunci celei supuse să se pregătească de sex la un anumit moment, hotărând ce anume va purta persoana supusă, cum urmează să se pregătească aceasta și ce trebuie să facă pentru a fi gata. Toate acestea ar trebui să fie lucruri care fac persoana supusă să se gândească continuu la actul sexual care urmează, pentru că ele îi vor mări nivelul de excitație peste valorile normale.

4. Pălmuiți-vă partenera/partenerul la fund. Puneți partenerul supus pe genunchii voștri sau îngenuncheat în fața voastră. Jucați-vă cu fundul lui, strângându-l și încercându-i fermitatea și rotunjimea în timp ce-i descrieți ce urmează să faceți cu fundul acestuia și cum va arăta acesta peste câteva minute.

Mai întâi, pălmuiți fundul partenerului supus prin haine, apoi dezbrăcați-l și plămuiți-i fesele goale. Alternați o duzină de palme cu frecarea fundului, folosind atingeri ferme, dar foarte sexuale, pentru a răspândi căldura uniform. Curbarea ușoară a palmei cu degetele împreunate (căuș) este cea mai bună cale de a trage palme la fund, pentru că această tehnică generează un sunet bun și determină înroșirea pielii fără să provoace dureri excesive. Un tempo lent, cu un ritm neregulat, este cea mai bună tehnică, deoarece momentele de anticipare dintre lovituri amplifică suplimentar tensiunea. Între seturile de palme, jucați-vă cu organele sexuale ale partenerului, dar nu suficient cât să provocați orgasmul.

5. Faceți dragoste în mod pervers în această seară. Porunciți-i să stea dezbrăcat(ă) în picioare, în fața voastră, în timp ce îi examinați trupul lent și deliberat. Epilați-vă încet și senzual partenera/partenerul înainte să urcați în pat. Legați-o sau legați-l la ochi sau puneți-i dopuri în urechi pentru ca privarea senzorială să-i ascută celelalte simțuri. Încercați inversiunea corpului – puneți-l pe celălalt cu capul în jos față de nivelul patului în timp ce faceți dragoste. Afluxul de sânge către creier amplifică orgasmul la multe persoane. Simulați dominarea fizică – multor bărbați și femei le place sentimentul de a fi dominați în timpul actului sexual.

Ziua 23 - sumar

- Puneți-vă de acord în privința laturii nonconformiste pe care doriți să o explorați și cumpărați unele obiecte fetișiste prin care să vă puneți ideea în practică.
- Compuneți o scurtă povestire erotică perversă despre partener(ă) și împărtășiți-o.

- Pălmuiți fundul celuilalt prin plasarea ei/lui pe genunchii voștri și folosirea palmei făcute căuș.
- Faceți dragoste în mod pervers în această seară, prin încorporarea elementelor de privare senzorială și de inversiune a corpului.

Ziua 24

Astăzi continuați să vă împingeți limitele erotice prin adăugarea unui plus de perversiune pe toate planurile – la palmele aplicate pe fese și la actul sexual. Schimbați rolurile de dominare–supunere, cu excepția cazului în care unul din voi are o preferință pentru sau o aversiune puternică față de unul dintre roluri.

1. Urmăriți un film erotic consacrat sau un film porno ce include teme pe care v-ar plăcea să le explorați în această seară. Dacă doriți să încercați stimularea anală, uitați-vă la scena celebră din filmul *Ultimul tango la Paris*. Dacă doriți să învățați psihologia dominării și a supunerii, uitați-vă la *Povestea lui O*. Sau uitați-vă la bine-cunoscuta scenă din *Basic Instinct*, în care Sharon Stone își expune sexul pentru scurtă vreme, pe durata interogatoriului în secția de poliție, cu scopul de a vă pregăti partenera/partenerul pentru acte exhibiționiste.

2. Pălmuiți-i fundul, dar, de această dată, faceți-o în contextul unui joc de rol „tradițional" al disciplinării, cum ar fi profesorul și eleva obraznică sau gardianul și prizoniera. Folosiți obiecte, cum ar fi o curea, o lingură din lemn, o perie sau un baston. Dacă folosiți un obiect, începeți cu lovituri ușoare. Primele circa douăsprezece lovituri cu un obiect sunt cele mai dureroase, în cele din urmă fesele amorțind ușor de la senzațiile repetate de usturime, și corpul său va secreta endorfine, analgezicele naturale. Măriți treptat forța loviturilor, în așa fel încât el sau ea să trăiască mai multe senzații de plăcere decât de durere.

3. Determinați persoana supusă să îndeplinească un act de exhibiționism. Mergeți într-un cadru public și cereți-i să poarte un vibrator sau un inel vibrator pentru penis, în timp

ce telecomanda rămâne la voi. Porunciți persoanei supuse să intre într-o toaletă publică și să se masturbeze, apoi să aducă lenjeria intimă umedă ca dovadă a autosatisfacerii erotice. Pedepsiți-l pe partener dacă descoperiți că nu-i sunt destul de umezi chiloții. Acum cereți partenerului supus să meargă „în lume" fără chiloți și să vă ofere la comandă priveliști diverse asupra organelor sale sexuale dezgolite.

4. În această seară faceți amor chiar mai pervers. Legați-vă la ochi și imobilizați-vă partenera/partenerul. Începeți prin a-i săruta gâtul, apoi mușcați pasional. Dacă partenerul este cu deosebire sensibil la stimularea gâtului și a umerilor, puteți încerca o stimulare chiar mai intensă, adâncindu-vă dinții în mușchii umărului în timp ce îi apucați părul și i-l trageți cu blândețe. Pentru multe femei, mușcarea gâtului are o încărcătură erotică, întrucât ea invocă prototipul Dracula, al masculului lacom și periculos, sexualizat în multe romane cu vampiri.

Vă puteți juca puțin cu temperatura, atingându-l pe celălalt cu o bucățică de gheață și/sau picurându-i ceară topită pe piele. Tachinați-o pe parteneră cu diferite articole erotice, cum ar fi penele sau alte obiecte care gâdilă; aduceți-o aproape de orgasm, dar refuzați-i eliberarea până când ea vă cere îndurare.

Ziua 24 - sumar

- Urmăriți un film erotic consacrat sau un film porno ce include temele pe care ați dori să le explorați.
- Loviți-i fesele prin plasarea ei sau a lui pe genunchii voștri și folosirea unui obiect precum o curea.
- Determinați-vă partenera supusă să îndeplinească acte de exhibiționism prin a-i cere să iasă în oraș fără lenjerie intimă.
- În această seară, faceți dragoste chiar mai pervers prin încorporarea de elemente ale privării senzoriale, imobilizării și supunerii, jocului cu temperatura (obiecte reci/fierbinți aplicate pe piele) și interzicerii orgasmului.

PARTEA A V-A

FACTORUL MĂREȚIE
ZILELE 25-30

CAPITOLUL 13

AMÂNAREA RECOMPENSĂRII SEXUALE

Anticiparea unui eveniment incitant constituie, adesea, o plăcere mai mare decât cea produsă de evenimentul în sine, un fenomen numit „perspectiva favorabilă". Anticiparea pozitivă a unei experienţe plăcute amplifică adesea satisfacţia resimţită de noi atunci când ea se produce, în cele din urmă. În cadrul unui studiu, subiecţilor li s-au oferit bonuri valorice la un restaurant de lux. Cei care au trebuit să aştepte câteva săptămâni pentru a mânca acolo au spus că au savurat în mai mare măsură mâncarea decât cei care au putut cina în restaurant mai devreme. Psihologii chiar au un termen sofisticat pentru felul în care anticiparea unei experienţe plăcute ne amplifică plăcerea – ei numesc acest fenomen „efectul de atingere a pre-scopului".

Bucuria anticipării

Din nefericire, majoritatea oamenilor nu savurează pe deplin bucuria anticipării, alegând, oricând este posibil, recompensarea instantanee în locul celei amânate. În loc să savurăm procesul, noi ne concentrăm asupra obiectivului.

Probabil că aţi simţit asta pe pielea voastră, atunci când aţi căzut pradă „erorii de împlinire" a unui obiectiv, convingerea că veţi fi fericiţi când veţi obţine, în sfârşit, lucrul dorit sau atunci

când ajungeți la o anumită destinație. Așa cum a spus Friedrich Nietzsche: „Sfârșitul melodiei nu reprezintă scopul acesteia."

Când obțineți prea repede, prea mult dintr-un anumit lucru, chiar și atunci când este vorba despre un lucru grozav ca sexul, satisfacția pe care o resimțiți se diminuează. Psihologii numesc acest fenomen „rutina hedonistă". Vă obișnuiți cu lucrurile pe care le aveți de obicei și care ajung, astfel, să nu vă mai placă prea mult.

Cum puteți păstra un tort pe care, totodată, să-l și mâncați? Prin a vă priva uneori de lucrurile pe care le aveți mereu și prin crearea intenționată a unei senzații de frustrare, puteți ajunge să tânjiți după acele lucruri cu care v-ați obișnuit între timp.

Privarea temporară vă oferă o perspectivă diferită, distanțată și mai elevată. Distanța vă ajută să atingeți un nivel nou al dorinței. De câte ori luați prânzul fără să savurați cu adevărat gustul mâncării? Doar atunci când sunteți la dietă hrana capătă un sens diferit, mai profund – gustul fantastic al fructului interzis.

Cuplurile care se separă în mod regulat pe durata călătoriilor de afaceri creează, involuntar, o astfel de privare deliberată. Membrii acestor cupluri resimt adesea unul față de celălalt o pasiune și o dorință mai mari decât cuplurile care stau mereu împreună. Kahlil Gibran a exprimat atât de bine acest lucru atunci când a spus: „Să existe spații în apropierea dintre voi."

Crearea unei privări deliberate prin interdicția prescriptivă

Una dintre modalitățile prin care poate fi creată privarea deliberată este „interdicția prescriptivă" sau programarea unor zile fără sex, urmate de zile pline de pasiune sexuală. Multe religii au astfel de perioade prescrise de abstinență sexuală. S-a observat că aceste ritualuri forțate de abstinență creează dorința intensă în cei care le practică. Noi, oamenii, vrem lucrurile pe care nu le putem avea – suntem tentați să încălcăm limitele, interdicțiile

și tabuurile pentru a obține acele lucruri. Ispita și dorința sunt create prin impunerea interdicțiilor.

Psihologii de orientare psihanalitică cred că interdicția sexuală este profund interconectată cu tentația în inconștientul nostru colectiv arhetipal – am auzit cu toții de incapacitatea Evei de a rezista ispitei sexuale, în pofida amenințării că va pierde Raiul. Psihologii de orientare biologică cred că încălcarea interdicțiilor este tentantă pentru că teama de pedeapsă produce anxietate, ce determină niveluri ridicate de adrenalină, pe care creierul nostru le confundă adesea cu dorința sexuală. Și mai există aspectul evident – cu cât ne este mai greu să obținem ceva, cu atât mai bucuroși suntem când îl dobândim, în cele din urmă. Prin urmare, creați piedici și interdicții ocazionale în calea accesului liber pe care celălalt îl are la trupul vostru și invers, cu scopul de a intensifica dorința și pasiunea sexuală pe care le simțiți unul față de celălalt.

Fenomenul reactanței în crearea dorinței

În plus, atunci când ni se spune că nu putem avea sau face ceva, în noi ia naștere o atitudine numită de către psihologi „reactanță". Reactanța este o revoltă psihică împotriva sentimentului că libertatea voastră de acțiune este îngrădită. Atunci când simțiți că cineva vă amenință capacitatea de a face alegeri personale, tindeți să vă orientați exact în direcția opusă celei care vă este impusă – un efect al reactanței. Acesta este un fenomen psihologic puternic, demonstrat de multe studii. De pildă, cercetătorii au observat că atunci când vârsta legală pentru consumul de alcool a fost ridicată de la optsprezece la douăzeci și unu de ani, consumul de alcool în cadrul populației cu vârste cuprinse între optsprezece și douăzeci și unu de ani a crescut semnificativ! După examinarea tuturor variabilelor, cercetătorii au concluzionat că această creștere a fost provocată de fenomenul reactanței psihice. Când tinerii au simțit că libertatea lor de a consuma alcool le-a fost îngrădită, ei s-au revoltat.

Unii terapeuți folosesc principiul reactanței atunci când practică intenția paradoxală, în cuplurile la care atracția sexuală s-a diminuat. Atunci când este folosită intenția paradoxală, pacientului i se spune să facă opusul a ceea ce terapeutul dorește, de fapt, ca acesta să facă. Atunci când spune unui cuplu să nu mai facă sex pentru o anumită perioadă, terapeutul speră să creeze acel sentiment al reactanței, care duce la o indignare îndreptățită și la tentația de a încălca interdicția și de a restabili libertatea cuplului de a face tot ceea ce îi poftește inima.

Noi am folosit cu succes astfel de intervenții paradoxale în cazul clienților noștri. Un cuplu a venit la terapie pentru că nu mai făcuseră sex de peste un an. Soția, Natalie, s-a plâns că soțul ei, Bob, încetase să-i mai facă avansuri sexuale. La început, ea a încercat să inițieze sexul, dar, după o vreme, s-a simțit rănită și respinsă. Atunci când au venit la noi, nici unul din ei nu era dispus să facă prima mișcare sexuală.

După prima lor sesiune terapeutică, i-am instruit: „În următoarea lună, nu aveți deloc voie să întrețineți acte sexuale. Natalie, tu nu ai voie să-l săruți sau să-l atingi pe Bob. Bob, tu nu ai voie să o atingi pe Natalie cu intenții sexuale, până când nu vom ridica noi această interdicție." Ne-au privit amândoi fără să-și creadă urechilor. Apoi, Bob și-a exprimat, pe bună dreptate, indignarea: „Cum adică nu am voie să fac dragoste cu soția mea? Asta înseamnă să fii căsătorit. Nu-mi poate spune nimeni că nu am voie să-mi ating nevasta."

Atunci noi i-am explicat că o astfel de prescripție condițională este dreptul nostru, pe care îl putem folosi într-o intervenție terapeutică. Mai mult, dacă oricare din ei urma să ne încalce regula, trebuiau să ne plătească o „penalizare pentru încălcarea regulii" de 500 de dolari. Au părăsit ședința nedumeriți și nemulțumiți. Noi ar fi trebuit să le revigorăm viața sexuală, nu să o ucidem complet! Dar, după cum am prezis, Bob nu a rezistat decât două zile, după care, în toiul nopții, a dat buzna în dormitorul matrimonial și a iubit-o pătimaș pe Natalie. Amândoi au spus că a fost „una dintre cele mai bune partide de sex de care au avut parte în ultimii ani". Nu am penalizat financiar cuplul pentru încălcarea

regulii. În schimb, le-am explicat că cererea noastră a fost o cale de a le intensifica reactanța psihologică la interdicția impusă, ca parte a intervenției noastre bazate pe intenția paradoxală.

Fenomenul suprimării gândurilor în crearea dorinței

Un alt fenomen psihologic pe care îl puteți utiliza pentru a vă amplifica dorința este numit „suprimarea gândurilor". Esența teoriei suprimării gândurilor este că atunci când încercăm, în manieră activă, să nu ne gândim la un lucru, sfârșim prin a ne gândi în permanență la el. Într-un studiu original pe tema suprimării gândurilor, subiecții cărora li s-a cerut să nu se gândească la un urs alb au ajuns să fie complet preocupați de gândul la acel animal, nu doar pe durata experimentului, ci și pentru încă o vreme după finalizarea acestuia.

Încercarea de a suprima gândurile incitante intensifică starea de excitație. Noi folosim adesea acest truc paradoxal pentru a ne determina clienții să se gândească mai mult la un anumit subiect. Faptul de a cere cuiva să nu se gândească la sex determină persoana să fie puternic preocupată de sex – acesta fiind și unul dintre cele mai interesante subiecte la care se poate gândi cineva! Atunci când practicați acest exercițiu, veți vedea cum gândul de a face sex cu partenera/partenerul se va transforma repede într-un „urs alb".

Utilizarea privării deliberate

Pentru a valorifica tentația puternică a tabuurilor, puteți programa zile sau săptămâni lipsite de sex, urmate de zile sau săptămâni de libertate sexuală, timp în care veți observa că frustrarea și dorința voastră cresc, pe măsură ce anticipați cu nerăbdare ziua în care veți putea face iarăși dragoste. Lipsa accesului la celălalt pe durata acelor zile vă va amplifica și intensifica dorința pe care o simțiți unul față de celălalt. Interzicerea activității sexuale pe durata zilelor lipsite de sex trebuie să fie fermă și definitivă și să includă toate tipurile de contact sexual.

Trebuie să luați interdicția în serios pe durata zilelor de abstinență sexuală, punându-vă de acord cu aplicarea unei pedepse pentru încălcarea regulii dacă unul din voi nu respectă o astfel de interdicție, cedând ispitei și inițiind atingeri sexuale. Pedeapsa poate consta în zile suplimentare adăugate la perioada de abstinență forțată sau în sarcini neplăcute pe care trebuie să le îndeplinească partenerul neascultător. Alegeți o pedeapsă care este semnificativă pentru amândoi, pentru a vă asigura că interzicerea contactelor sexuale în intervalul de abstinență este luată în serios.

Regulă Sex Rx: *Anticiparea atentă, curtenitoare + privarea deliberată = o satisfacție mai mare. Creați privare deliberată prin interdicția prescriptivă a tuturor atingerilor sexuale în zilele lipsite de sex.*

Ziua 25

În următoarele două zile veți practica privarea deliberată prin abținerea de la orice activitate sexuală. Nu aveți voie să faceți dragoste, să vă sărutați și nici măcar să vă atingeți. Scopul acestui exercițiu este să demonstreze puterea dorinței frustrate și natura paradoxală a pasiunii create prin interdicția sexuală prescrisă. În cursul zilei, vă veți cultiva dorința vizualizând cum ar fi să faceți dragoste cu partenera/partenerul.

1. Stimulați-vă dorința față de celălalt prin atenția direcționată. Acordați atenție celuilalt de-a lungul întregii zile. De fiecare dată când treceți pe lângă acesta, priviți-l prin prisma dorinței voastre. Acordați-vă timp să-i admirați toate trăsăturile pe care le considerați adorabile. Imaginați-vă cum ar arăta fără haine, cum ar arăta în momentele de extaz sexual. Simțiți frustrarea rezultată din faptul că nu vă puteți face de cap în această seară sau mâine.

2. Nu vă țineți în brațe în această seară. Dacă dormiți, de obicei, împreună, mutați-vă pe partea opusă a patului; sau, mai bine, unul din voi ar trebui să doarmă pe canapea sau în camera

de oaspeți astă-seară și mâine-seară. Îngăduiți-vă să simțiți pe deplin iritarea născută din faptul că vi se spune să vă mutați în altă cameră. Adormiți imaginându-vă cât de captivant va fi să faceți dragoste după două zile. Având ochii închiși, încercați să vă folosiți toate simțurile pentru a invoca experiența amorului alături de partener(ă). Puteți lua un articol de îmbrăcăminte din garderoba partenerei/partenerului și să-i inhalați aroma familiară a trupului, dorindu-vă să vă fi putut strânge în brațe.

Ziua 25 - sumar

- Stimulați-vă pasiunea imaginându-vă cum ar fi să faceți dragoste și frământându-vă din cauza faptului că nu vă este permis.
- Adormiți imaginându-vă că faceți dragoste și așteptând cu nerăbdare acest lucru.

Ziua 26

Astăzi veți încerca o altă tehnică de suprimare a gândurilor prin care să vă stimulați dorința. În această seară vă veți masturba cu gândul la faptul că veți face dragoste, în timp ce practicați exercițiile Kegel și încetarea masturbării înainte de orgasm.

1. Încercați să suprimați toate gândurile legate de actul sexual cu celălalt. Mai întâi, invocați activ imaginea sexului cu ea/el, apoi impuneți-vă să nu vă gândiți la asta în următoarele cincisprezece minute. Cu cât încercați mai mult să nu vă gândiți la asta, cu atât mai mult ar trebui să vă preocupe ideea. Care tehnică v-a făcut să vă doriți partenera/partenerul mai mult: faptul că v-ați gândit, ieri, în mod deliberat la actul sexual împreună sau suprimarea activă de astăzi a gândului la actul sexual? Procedeul care, în opinia voastră, a generat cea mai fierbinte dorință este cel pe care ar trebui să îl folosiți pe durata perioadelor voastre de abstinență sexuală.

2. Masturbați-vă folosind exerciții Kegel și oprindu-vă în punctul culminant al tensiunii sexuale. Asigurați-vă că partenera/partenerul nu este prezent(ă) pe durata acestui exercițiu.

Vă puteți atinge discret în mașină sau în birou. Evident, folosiți discreție maximă și nu dați vina pe noi dacă sunteți prinși! Intensificați-vă dorința față de celălalt prin a vă oferi plăcere în timp ce vă gândiți la ea/el. Dacă puteți, luați o pauză și trimiteți-i un e-mail sau un sms picant, în care îi descrieți cum vă jucați singuri în timp ce vă gândiți la amorul înfocat pe care l-ați face împreună.

Ziua 26 - sumar

- Încercați să vă suprimați activ toate gândurile legate de celălalt și de faptul de a face dragoste.
- Apoi schimbați direcția gândurilor și masturbați-vă în timp ce vă imaginați cum ar fi să faceți dragoste cu celălalt.

CAPITOLUL 14

CUM DEVENIȚI PERECHEA PERFECTĂ DIN PUNCT DE VEDERE SEXUAL

Deși o bună relație fizică poate oferi orgasme cât se poate de satisfăcătoare, sexul extraordinar, de calitate superioară, în care pierdeți complet șirul gândurilor și noțiunea timpului, se poate produce numai între două persoane care sunt perechea perfectă din punct de vedere sexual. Sufletele-pereche din acest punct de vedere nu percep sexul ca pe un simplu exercițiu de fricțiune genitală; mai curând, îl percep ca pe o experiență metafizică în care ajung la uniune spirituală prin fuziunea trupurilor, a minților și sufletelor lor. A deveni suflete-pereche la acest nivel înseamnă:

- Să învățați practicarea conștiinței depline prin implicarea tuturor simțurilor când faceți dragoste.
- Să vă includeți partenera/partenerul în fanteziile sexuale și să faceți din acesta/aceasta obiectul principal al dorințelor voastre erotice.
- Să îl satisfaceți optim pe celălalt din punct de vedere sexual, prin explorarea unor modalități variate de maximizare a plăcerii sale erotice.
- Să vă armonizați prin contactul vizual pe durata actului sexual.

- Să fiți sensibili la nevoile emoționale ale celuilalt pe durata actelor sexuale și în perioada imediat următoare a postludiului amoros.
- Și, în mod ideal, să ajungeți la o înțelegere intuitivă sau psihokinetică a dorințelor erotice ale celuilalt.

Nu uitați importanța conștiinței depline și a includerii celuilalt în fanteziile voastre sexuale. Iar dacă nu ați făcut deja acest lucru, încercați sărutul cu ochii deschiși, care este un preludiu al sexului cu ochii deschiși, pe durata căruia priviți în sufletul celuilalt.

Dragostea cu ochii deschiși

Majoritatea cuplurilor închid ochii atunci când fac dragoste. O cale de a vă crește apropierea este să faceți sex cu ochii deschiși, pentru a vă putea vedea. Dar a vă vedea nu înseamnă doar a vă privi trupurile – vederea autentică înseamnă să vă lăsați partenera sau partenerul să vă privească în ochi și în suflet. Amintiți-vă proverbul „Ochii sunt oglinda sufletului". Această practică a contactului vizual intens este numită în învățăturile tantrice „privitul în suflet", și scopul ei este să transmită energie sexuală. Data viitoare când faceți dragoste, nu stingeți luminile și nu închideți ochii. Țineți-vă ochii deschiși pe durata întregii întâlniri erotice. În momentul orgasmului, priviți-vă în ochi – ați putea fi surprinși de puterea electrizantă a sentimentului de intimitate și apropiere pe care îl trăiți!

Dacă vi se pare dificil să ajungeți la orgasm cu ochii deschiși – și multor oameni le vine greu –, începeți prin a vă săruta cu ochii deschiși. Acest lucru declanșează legătura emoțională dintre voi, adâncește legătura sexuală și vă aduce mai aproape de sexul cu ochii deschiși. Mintea voastră nu se poate abate de la sentimentul de intimitate atunci când ochii vă sunt deschiși și privirea vă este concentrată asupra chipului celuilalt. Dacă vi se pare ciudat să vă țineți ochii deschiși pe durata sărutului, încercați să întrerupeți contactul vizual prin pauze

intermitente. Dacă pierdeți legătura emoțională pe durata sărutului, opriți-vă și priviți în ochii ei/lui, în căutarea unei legături emoționale mai puternice.

Orgasme simultane

Deși avem fantezii despre atingerea orgasmului la unison, în realitate, un orgasm simultan este rar, chiar și pentru cuplurile care sunt, cu adevărat, perechea ideală în pat. Într-adevăr, se întâmplă mai frecvent ca femeia să nu ajungă deloc la orgasm. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când partenerii sunt lipsiți de experiență sau la începutul unei relații, când ei încă își mai învață reacțiile reciproce la diferiți stimuli. Uneori, însăși încercarea sau dorința de a obține un astfel de rezultat l-ar putea împiedica, pentru că faptul de a vă gândi la orgasmul simultan vă poate distrage atenția printr-un proces numit „observarea din perspectiva spectatorului" – ceea ce înseamnă să vă observați reacția sexuală în loc să o savurați, fapt care vă îngreunează atingerea orgasmului.

În loc de a încerca să vă sincronizați reacțiile orgasmice, concentrați-vă pe rând asupra orgasmului unuia din voi – în general, al femeii – și apoi asupra orgasmului propriu. După ce un bărbat atinge orgasmul, el trece, de obicei, printr-o perioadă refractară, când nu mai poate avea erecție și manifestă un interes scăzut față de stimularea sexuală, în timp ce o femeie poate continua actul sexual pe durata perioadei ei refractare chiar și după un orgasm intens.

Singura cale practică de a trăi simultan orgasmul este atunci când orgasmul femeii îl declanșează pe cel al bărbatului și invers. Deși, tehnic vorbind, nu este un orgasm simultan, pentru că orgasmul unuia dintre parteneri urmează îndeaproape orgasmului celuilalt partener, suprapunerea orgasmelor oferă un sentiment de apropiere și de armonizare a dorințelor pe care încearcă să-l obțină mitul orgasmului simultan. Dacă un bărbat învață să-și amâne orgasmul prin oprirea în punctul culminant și prin exercițiile pelviene descrise anterior (sau

prin detașare mentală), el poate rămâne aproape de orgasm (în pragul inevitabilității ejaculatorii) până când partenera sa începe să se apropie de orgasm, punct în care el își poate îngădui eliberarea sexuală. Un alt mod de a declanșa un orgasm suprapus este utilizarea unui vibrator pe durata actului sexual, unul care s-a dovedit a fi eficient în atingerea rapidă a orgasmului de către femeie, și aplicarea acelei vibrații exact atunci când bărbatul se apropie de propriul lui extaz amoros.

Pe măsură ce veți învăța să practicați sexul cu ochii deschiși și veți deveni mai armonizați emoțional cu partenera, veți fi în măsură să simțiți nivelul în creștere al excitației sale și să recunoașteți semnele orgasmului ei iminent. Vă puteți chiar dezvolta telepatia sau psihokinezia, prin care puteți înțelege ce gândește și ce simte partenera sau vă puteți raporta la starea ei mentală. Unele cupluri mărturisesc că orgasmele simultane devin un lucru obișnuit odată ce iubiții ating acel nivel al conexiunii psihice.

Tipuri de orgasm feminin

În mod tradițional, orgasmele feminine au fost clasificate în categoriile *clitoridian*, *vaginal* și *mixt*. Orgasmul clitoridian, numit adesea „paroxism isteric", a fost considerat inferior de către Freud și nu numai până la mijlocul secolului XX. O astfel de teorie a avut câștig de cauză până când studiul lui Alfred Kinsey, publicat în cartea *Sexual Behavior in Human Female* în 1953, a arătat că aceasta este singura modalitat prin care majoritatea femeilor pot ajunge la orgasm. În prezent, distincția dintre orgasmul clitoridian și cel vaginal este considerată a fi prea simplistă, întrucât au fost identificate alte zone ale corpului femeii a căror stimulare poate duce la reacții orgasmice. Multe femei sunt incapabile să identifice localizarea exactă a orgasmului lor, dar raportează, în schimb, „un val" de senzații plăcute în zona genitală.

Deși majoritatea femeilor pot ajunge la orgasm pe durata masturbării (de obicei, prin stimularea clitorisului), multe dintre ele nu ating extazul sexual alături de un partener. Lonnie Barbach, psiholog și înfocat suporter al autoerotismului feminin,

a numit aceste femei „preorgasmice" mai curând decât „anorgasmice". Femeile preorgasmice ajung adesea la orgasm alături de parteneri pricepuți și atenți. Pentru femeile preorgasmice, masturbarea reciprocă poate fi un pas important către atingerea orgasmului împreună cu un partener. Răbdarea, sensibilitatea și senzualitatea sunt importante pentru acele femei care întâmpină dificultăți în atingerea orgasmelor. Primul orgasm este, de obicei, cel mai greu de atins, deși producerea lui le ia complet prin surprindere pe unele femei. Pentru femeile care nu reușesc să ajungă altfel la orgasm, vibratoarele pot furniza o stimulare suficient de intensă pentru a declanșa orgasmul.

Orgasmele multiple la femei

Cu peste patruzeci și cinci de ani în urmă, celebra echipă științifică condusă de Masters și Johnson a descoperit că unele femei sunt capabile să aibă mai multe orgasme pe durata unei sesiuni sexuale. Cercetarea întreprinsă de savanți a demonstrat că bărbații și femeile au tipare diferite de excitație. Bărbații au nevoie de un interval de timp considerabil mai mic pentru a se excita sexual. Orgasmele lor sunt oarecum mai scurte ca durată, iar ejacularea lor este aproape întotdeauna urmată de o scădere abruptă a nivelului excitației. Deși unei femei îi ia mai mult timp pentru a se excita sexual, starea ei de excitație nu descrește abrupt, imediat după orgasm, și poate să rămână destul de ridicată după atingerea punctului culminant.

Masters și Johnson au numit această stare de excitație continuă „platoul", iar în studiul lor ei au descoperit că unele femei puteau trăi până la douăzeci de orgasme vaginale succesive printr-o stimulare continuă. Într-adevăr, cercetările ulterioare realizate de aceeași echipă au descoperit o stare pe care au numit-o *status orgasmus* sau orgasm susținut. În particular, o femeie pe care au examinat-o a fost capabilă să întrețină un orgasm timp de patruzeci și trei de secunde, prin douăzeci și cinci de contracții separate.

Tipuri de orgasme multiple la femei

Există, într-adevăr, două tipuri de orgasme feminine multiple. Unul dintre ele este orgasmul multiplu secvențial, pe durata căruia orgasmele sunt trăite la distanță de două până la zece minute, iar nivelul de excitație al femeii scade numai până la valoarea de platou, după care urcă iarăși până la orgasmul repetat. Celălalt tip este orgasmul serial, pe durata căruia o femeie trăiește orgasmele unul după altul, fără nici o scădere a stării de excitație între ele. Orgasmele multiple secvențiale sunt adesea produsul atingerii mai întâi a orgasmului clitoridian prin stimularea orală sau manuală, apoi al trecerii la actul sexual vaginal, pe durata căruia se produc alte orgasme.

În unele situații, după un orgasm clitoridian, obținut prin aplicarea unei presiuni mai ușoare pe calea stimulării manuale sau orale, stimularea mai fermă cu o jucărie sexuală poate produce un al doilea orgasm clitoridian. Pe de altă parte, orgasmele multiple seriale sunt aproape întotdeauna orgasme vaginale, produse adesea prin stimularea manuală a punctului G sau pe durata actului sexual, când unghiul adecvat de penetrare permite unei femei să obțină stimularea corectă pentru suficient timp.

Atingerea orgasmului multiplu prin stimularea variată

Secretul atingerii orgasmelor multiple în cazul femeii pare a fi stimularea prelungită și variată. Pentru a produce un orgasm vaginal serial prin actul sexual, puteți încerca să prelungiți raportul sexual timp de zece până la treizeci de minute și să variați stimularea pe care o oferiți partenerei, prin modificarea atât a unghiului de penetrare, cât și a vitezei și profunzimii penetrărilor. Cea mai ușoară metodă este să o lăsați la început pe femeie să stea deasupra, unde ea se poate mișca în moduri care îi maximizează plăcerea și îi permit să atingă punctul culminant sau să ajungă în apropierea lui, din acea poziție. După care partenerul poate prelua conducerea, iar prin folosirea unor penetrări mai rapide și mai ferme, el poate uneori să-i provoace

un al doilea orgasm vaginal (sau mai multe). Varierea pozițiilor și a tipurilor de stimulare, cum ar fi adăugarea stimulării sfârcurilor, stimularea anusului cu degetul, pălmuirea feselor sau folosirea unui vibrator în puncte esențiale de pe trupul femeii, poate crește șansele unor orgasme succesive pentru că senzațiile noi se adaugă nivelului de excitație al femeii.

Pozițiile sexuale mai puțin solicitante fizic permit o stimulare continuă mai îndelungată. Alternarea poziției TAC (tehnica de aliniere coitală), care stimulează clitorisul, cu poziția misionarului, în care șoldurile femeii sunt ridicate prin plasarea unei perne sub spatele ei, ceea ce stimulează punctul G, produce orgasme multiple la unele femei. Adăugarea stimulării manuale sau cu vibratorul, clitoridiană și anală, poate, de asemenea, amplifica și prelungi orgasmele.

Totuși, chiar și cu cele mai atente eforturi, nu toate femeile vor putea atinge orgasme multiple, iar o astfel de incapacitate nu le face să fie partenere inferioare. Chiar și așa, iubita va aprecia efortul pe care îl investiți în maximizarea plăcerii ei. În timp, pe măsură ce compatibilitatea voastră sexuală crește, iar nivelul de legătură sufletească se adâncește, atunci când vă așteptați cel mai puțin, ea ar putea trăi orgasme multiple, chiar dacă nu crede că are această capacitate.

Orgasmele multiple la bărbați

Tehnicile pentru atingerea orgasmelor multiple de către bărbați își au originea în practicile sexuale ale Orientului Îndepărtat, regăsite în Tantra și taoism și pe care noi le vom discuta mai în detaliu în capitolul următor. Secretul orgasmelor masculine multiple este separarea orgasmului de ejaculare. Atunci când un bărbat ejaculează, el nu poate evita starea refractară, în care excitația lui sexuală scade. Cu toate acestea, un bărbat poate trăi unele senzații orgasmice fără să ejaculeze; în acele cazuri, el poate atinge mai multe orgasme pe durata unei singure sesiuni sexuale.

Tehnica presiunii manuale

Una dintre aceste tehnici constă în aplicarea unei presiuni asupra uretrei, chiar înainte de orgasm, pentru a întrerupe curgerea spermei. Aceasta este tehnica Jen-Mo din filosofia taoistă, cunoscută și ca „injaculare" sau *coitus saxonus*. Ea este practicată prin aplicarea unei presiuni cu degetul asupra uretrei – tubul care pornește de la prostată și se prelungește pe partea inferioară a penisului, prevenind astfel scurgerea lichidului seminal prin uretră. Cel mai bun punct în care poate fi aplicată această presiune se află în perineu, chiar la baza penisului. Atunci când o explorați cu degetul, puteți simți zona respectivă ca pe o indentație mică. Apăsarea acestui punct nu este o operațiune dificilă și, cu puțină practică, bărbatul o poate face chiar și fără ca partenera să observe.

Dacă el se află în poziția misionarului, tot ceea ce trebuie să facă este să-și ducă mâna la spate, să localizeze indentația dintre anus și scrot, apoi să aplice o presiune fermă chiar înainte de a simți apropierea orgasmului. Partenera poate face și ea acest lucru în locul lui.

Prin aplicarea acestei presiuni uretrale, unii bărbați pot opri și reporni ejacularea. Dacă presiunea este destul de mare și prelungită, veți injacula – adică veți ejacula în vezica urinară dacă presiunea este aplicată mai aproape de scrot, sau în fluxul sangvin, dacă este aplicată mai aproape de glanda prostatei. Pe durata injaculării, veți simți orgasmul, dar vă veți păstra erecția. Această procedură este inofensivă, atâta vreme cât ea nu este practicată prea violent sau prea des. Unii bărbați raportează orgasme mai lungi folosind această tehnică, în timp ce alții susțin că la ei nu funcționează.

Tehnica contractării mușchilor pubococcigieni (PC)

O altă tehnică folosită pentru a atinge orgasme multiple implică controlul mușchilor PC obținut prin practicarea exercițiilor Kegel (un element important al acestui program). Prin practică, puteți învăța să vă blocați scurgerea lichidului seminal prin contractarea acestui mușchi imediat ce simțiți apropierea

orgasmului, dar înainte de punctul în care nu mai puteți opri ejacularea (numit „inevitabilitate ejaculatorie").

Trucul constă în abilitatea de a identifica începutul fazei orgasmului, când apare lichidul seminal (sau „pre-sperma", în termeni comuni) și începe să se instaleze rigiditatea musculară chiar înainte de eliberarea tensiunii. În punctul orgasmului iminent și înainte de punctul inevitabilității ejaculatorii, bărbatul trebuie să-și contracte mușchiul pelvian cu suficientă presiune pentru a putea opri ejacularea. Probabil că o cantitate mică de spermă se va prelinge totuși în afară, dar încă veți fi foarte excitați și capabili să continuați stimularea peniană. Cea mai bună metodă de a învăța această tehnică este prin oprirea în punctul culminant (pe care am inclus-o în exercițiile din cuprinsul acestei cărți), pe durata practicilor de masturbare, când vă puteți acorda răgazul necesar pentru a învăța să identificați stadiile ciclului vostru sexual.

Întreținerea legăturii emoționale după actul sexual

Una dintre cele mai frecvente nemulțumiri pe care femeile le au în privința bărbaților este lipsa dorinței acestora de a se implica în postludiu. Mulți bărbați au o nevoie post-ejaculatorie irezistibilă de a se întoarce pe partea cealaltă și de a sforăi, iar această nevoie stringentă are un temei biologic. Afluxul bogat de sânge după atingerea orgasmului epuizează rezervele musculare de glicogen, din care este produsă energia, fapt care îi face pe bărbați să se simtă obosiți fizic. Conform unui studiu, 80% dintre bărbați au spus că s-au simțit mai relaxați și au fost în măsură să atipească fără probleme după ce au făcut dragoste, comparativ cu 46% dintre femei. Sondajul a descoperit, totodată, că 48% dintre bărbați au adormit chiar în timpul actului sexual, comparativ cu doar 11% dintre femei, care au recunoscut că li s-a întâmplat acest lucru. Femeile, pe de altă parte, sunt programate să caute atașament afectiv și intimitate după sex. Motivul din care femeile au o dorință mai mare de

a se cuibări în brațele iubitului este acela că trupul lor secretă cu 50% mai multă oxitocină decât trupul bărbaților, oxitocina fiind hormonul afecțiunii. Iar femeile au, de obicei, nevoie în mai mare măsură de acel sentiment de apropiere și de legătură afectivă pentru că impulsul lor sexual este mai îndeaproape corelat cu nevoile lor emoționale. Felul în care partenera își exprimă aprecierea față de o partidă bună de sex este prin intermediul afecțiunii; ea vrea să simtă că bărbatul apreciază și eforturile ei, în egală măsură.

Aceste diferențe pot provoca răni emoționale neintenționate. Așa cum a spus o clientă: „Mereu sufăr când soțul meu se detașează complet după ce ajunge la orgasm. E ca și cum s-ar da stingerea în capul lui și nu-l mai interesează să-mi acorde nici un fel de atenție." Comunicarea poate ajuta la lămurirea acestor neînțelegeri; totuși, cel mai bine este ca partenerul să-și țină partenera în brațe după sex, fie și pentru scurt timp. Vă amintiți cei cinci A ai intimității: atenția, afecțiunea, aprecierea, afirmarea și adorația? Oferiți-i măcar unul dintre ei sau câte puțin din fiecare după ce faceți dragoste. Spuneți-i cât de mult v-a plăcut să faceți dragoste cu ea, ce iubită grozavă este, cât de minunat v-ați simțit în trupul ei și cât de recunoscători sunteți să o aveți în viața voastră. *Apoi* spuneți-i că aveți nevoie de un pui de somn. Faptul de a fi un suflet-pereche în plan sexual solicită sensibilitate în fața nevoilor sexuale și emoționale ale partenerei.

Regulă Sex Rx: *Perechile perfecte din punct de vedere sexual percep sexul ca pe o uniune a minților, a trupurilor și a sufletelor lor și caută să-și maximizeze reciproc plăcerea erotică și să-și satisfacă unul altuia nevoile sexuale și emoționale.*

Ziua 27

Pentru că ultimele două zile au fost lipsite de sex, în următoarele câteva zile totul vă este permis din acest punct de vedere. Dacă ați practicat exercițiile pe care le-am menționat pe durata ultimelor două zile, ar trebui să fiți plini de pofte și de dorințe

legate de celălalt. În această seară, vrem să rezervați timp pentru o partidă de amor prelungită, pasională. Astăzi, veți lucra la stabilirea unei legături emoționale la un nivel mai profund, mai aproape de suflet și, totodată, vă veți explora sexual unul pe celălalt în maniere pe care nu le-ați mai încercat anterior, căutând să descoperiți metode prin care să vă maximizați reciproc plăcerea.

1. Înainte de a face dragoste, stabiliți o legătură sufletească prin abandonarea subiectelor banale și prin discutarea unor subiecte mai elevate. Cercetările arată că discutarea unor subiecte mai elevate, cum ar fi filosofie, religie, sensul existenței, istorie globală și politică îi fac pe membrii unui cuplu să se simtă mult mai fericiți și mai conectați decât flecăreala. Astfel încât, indiferent cât de tentați ați fi să discutați despre colegii voștri de muncă și despre bârfele mondene, astfel de discuții nu vă vor apropia de partener(ă).

Astăzi, sondați mintea partenerei/partenerului cu întrebări existențiale precum „Cum ne vezi pe amândoi peste douăzeci de ani?", „În ce fel de lume crezi că vor trăi copiii noștri?", „Cum ai defini dragostea?", „Ce mi-ai spune dacă ai ști că lumea se va termina peste câteva zile printr-o apocalipsă?", „Care sunt cele cinci lucruri pe care vrei să le faci înainte să mori?", „Crezi că faptul de a fi iubit te face nemuritor?"

2. În această seară faceți dragoste cu ochii deschiși. Nu reduceți lumina în cameră și încercați să vă țineți ochii deschiși pe durata întregii întâlniri erotice. Dacă aveți senzația că priviți prea insistent, îmblânziți-vă privirea. Vă puteți feri ochii ocazional, dar încercați să vă priviți în ochi când se apropie orgasmul. Orgasmul este un moment vulnerabil, iar chipul nostru trădează multe emoții la apogeul sexual. Căutați să stabiliți o legătură sufletească prin a vă vedea pe sine, a vă vedea trecutul și viitorul împreună în ochii celuilalt. Această experiență a privirii în sufletul celuilalt poate părea incomodă la început, însă ea constituie un pas important în procesul transformării voastre în suflete-pereche din punct de vedere sexual.

3. Experimentați pentru a vedea dacă partenera poate avea orgasme clitoridiene multiple. Începeți prin a-i stimula clitorisul foarte lent și blând cu degetele sau limba. Majoritatea femeilor vor ajunge la orgasm când stimularea clitoridiană este adecvată și durează suficient de mult. Nu intensificați stimularea – încercați să o aduceți la orgasm cu cele mai ușoare atingeri posibile ale degetelor și ale limbii voastre.

După primul ei orgasm, continuați stimularea foarte ușoară timp de câteva minute. Apoi, în funcție de reacțiile partenerei, vedeți cum se simte atunci când vă intensificați stimularea clitoridiană cu degetele sau cu un vibrator. În acest punct, puteți adăuga stimularea vaginală și anală ușoară cu degetul, în funcție de răspunsul ei. Nu vă grăbiți să o aduceți în pragul unui al doilea orgasm – pur și simplu, observați dacă acest lucru se poate întâmpla prin intensificarea stimulărilor și variația lor. Multe femei pot avea, la scurtă vreme, un alt orgasm clitoridian dacă primul a fost produs printr-o stimulare ușoară și este urmat de o stimulare mai intensă cu un vibrator.

4. Păstrați legătura emoțională timp de cel puțin cincisprezece minute după orgasm. Nu vă grăbiți să vă spălați sau să vă curățați – țineți în brațe partenerul care a ajuns ultimul la orgasm. Bucurați-vă de senzațiile extraordinare pe care vi le-a oferit sexul de calitate. Orgasmul declanșează secreția de oxitocină, acel hormon al afecțiunii, legăturii emoționale și al încrederii sociale despre care am discutat mai înainte, ceea ce face ca momentele de după orgasm să fie perfecte pentru consolidarea legăturii dintre voi. Nu vă întoarceți cu spatele, nu adormiți, nu vă uitați la ceas, nu deschideți televizorul și nu începeți să sporovăiți despre nimicuri.

Continuați să vă atingeți, să vă sărutați și să vă mângâiați unul pe celălalt, prelungind postludiul în timp ce vă imaginați că timpul s-a oprit în loc. Dacă faceți ceva, încercați să o faceți cu mișcări lente. Vizualizați intensitatea experienței sexuale ca pe un val mare care v-a luat pe sus și v-a aruncat pe o insulă nelocuită, iar acum sunteți întinși pe nisipul cald, auzind

șoaptele eterne ale oceanului. Nu aveți unde să mergeți și ce să faceți, cu excepția faptului de a vă contopi unul cu celălalt. Întrebați-vă ce ați face fiecare din voi pe această insulă părăsită, menită doar pentru voi doi.

Ziua 27 - sumar

- Îndepărtați straturile cotidiene de rezistență psihică prin a vă angaja în discuții profunde pe teme elevate.
- Practicați tehnica privirii în sufletul partenerei/partenerului pe durata actului sexual și încercați să mențineți contactul vizual în momentul orgasmului.
- Încercați să vedeți dacă partenera poate avea un al doilea orgasm clitoridian prin introducerea a diferite tipuri de stimulare orală și manuală și prin creșterea intensității stimulărilor după primul orgasm.
- Folosiți-vă de intervalul postludiului pentru a consolida legătura sufletească profundă dintre voi. Imaginați-vă că stați întinși pe plaja unei insule pustii, strângându-vă în brațe, o insulă pe care timpul s-a oprit în loc. Împărtășiți-vă emoțiile evocate de această imagine mentală.

Ziua 28

Astăzi veți continua să aprofundați legătura emoțională dintre voi, ca suflete-pereche în plan sexual, prin efortul de a vă consolida legătura fizică și mentală.

1. Încercați autosugestiile hipnotice pentru a vă intensifica legătura pasională. Folosiți exercițiile de vizualizare descrise în capitolul 3, pentru a crea o lume alternativă în care vă bucurați de o relație satisfăcătoare, plină de recompense și de o viață sexuală extraordinară. Vizualizați-vă fericiți, relaxați și angajați în relația de cuplu. Simțiți dragostea dintre voi. Creați imaginea perfectă. Apoi relaxați-vă și lăsați imaginea să dispară.

2. Prelungiți actul sexual cât mai mult posibil. Vedeți dacă fiecare din voi poate să aibă orgasme multiple. Încercați tehnica de aliniere coitală, în care partenerul, aflat în poziția misionarului, se deplasează mai sus pe trupul femeii, suficient cât să-și suprapună osul pubian pe pubisul femeii, oferindu-i astfel un contact clitoridian direct. Alternați această poziție cu poziția modificată a misionarului, în care picioarele ei sunt complet îndoite până la bărbie, pentru o stimulare maximă a punctului G. Încercați să vă încordați mușchii PC prin tehnica Kegel (pe care ați practicat-o între timp) pentru a vedea dacă această contracție declanșează sau intensifică orgasmul vostru sau al partenerei. Partenerul poate încerca să identifice momentul în care se apropie de inevitabilitatea ejaculatorie și să-și oprească ejacularea fie prin contractarea mușchilor PC, fie prin presarea perineului în punctul descris mai sus.

3. Vedeți dacă puteți atinge orgasme simultane sau suprapuse prin sincronizarea excitației sexuale și apoi prin a permite ca orgasmul unui partener să declanșeze orgasmul celuilalt. Încercați să estimați gradul de excitație al partenerului privindu-l în ochi, ascultându-i respirația, simțind temperatura tot mai ridicată a trupului său. Cereți părerea partenerei, rugând-o să vă îndrume în faza de excitație prin verbalizarea nivelului ei de excitație, cum ar fi: „Sunt aproape. Simt că mai am nevoie de un minut/de câteva mângâieri (penetrări) pentru a ajunge la orgasm." Dar nu vă forțați să ajungeți simultan la orgasm – gândiți-vă la asta ca la o sexplorare jucăușă, prin care urmăriți să vă extindeți repertoriul sexual și să vă îmbunătățiți compatibilitatea.

4. Păstrați legătura emoțională pe durata postludiului, timp de cel puțin douăzeci de minute. De această dată, încercați poziția lingurii, în care un partener îl cuprinde în întregime pe celălalt cu brațele sale. Prindeți brațele și mâinile partenerei/partenerului cu brațele și mâinile voastre. Vă simțiți complet siguri și protejați în această poziție? Faceți legătura mental între senzația de securitate și gândul că „Partenerul

meu îmi oferă siguranță." Apoi încercați o poziție de leagăn, în care vă puneți capul pe pieptul partenerei/partenerului și ea sau el vă leagănă și vă mângâie părul. Ascultați-i bătăile inimii. Vă simțiți iubite și adorate în această poziție? Legați mental senzația de a fi iubite de gândul că „Partenerul meu mă iubește și mă adoră."

Ziua 28 - sumar

- Folosiți autosugestia hipnotică pentru a vă amplifica legătura emoțională.
- Prelungiți actul sexual cât mai mult posibil, explorând orgasmele multiple potențiale.
- Vedeți dacă puteți avea un orgasm simultan prin sincronizarea senzațiilor voastre și prin a lăsa orgasmul celuilalt să-l declanșeze pe al vostru.
- Păstrați legătura fizică și emoțională pe durata postludiului prin adoptarea poziției lingurii și a leagănului, în timp ce uniți mental senzația de protecție și iubire de afirmarea faptului că sunteți, într-adevăr, protejați și iubiți.

Sugestie suplimentară pentru Ea:
Intensificați orgasmul partenerului

Tehnica numită *coitus à la Florentine* poate fi utilizată pentru a grăbi și a intensifica orgasmul masculin. Acest lucru este realizat prin retragerea forțată a pielii peniene către rădăcina penisului cu degetul vostru mare și cu arătătorul, ținând pielea permanent întinsă și folosind o mișcare în sus și-n jos. Dacă este atinsă tensiunea adecvată, această tehnică grăbește ejacularea și amplifică intensitatea orgasmului masculin.

Sfat pentru El și Ea

În unele zile, partenera simulează orgasmul. Într-adevăr, unele studii arată că în cazul a circa 80% dintre femei unul din două orgasme este simulat. Din nefericire, simularea îi creează partenerului impresia că tehnica lui sexuală este eficientă, ceea ce

îl poate împiedica să şi-o îmbunătăţească. Unul dintre cele mai întâlnite motive pentru care femeile simulează orgasmul este anxietatea de răspuns – dorinţa lor de a răspunde în maniera aşteptată de partener. Unele femei se tem că au nevoie de prea mult timp pentru a ajunge la orgasm sau se simt grăbite de partener. Din această cauză, este absolut necesar ca bărbaţii să-şi exprime răbdarea şi plăcerea de a oferi sex oral sau vaginal partenerei lor, atât timp cât este necesar. Transformarea în suflete-pereche vă va armoniza în mai mare măsură cu dispoziţia afectivă a partenerei, vă va sincroniza cu ea şi îi va elimina, în mare parte, anxietatea de răspuns.

Şi bărbaţii mimează uneori orgasmul. Bărbaţii pot să o facă din acelaşi motiv ca femeile: sunt obosiţi sau nu au chef sau nu vor să-şi jignească partenera. Unii dintre ei o fac pentru că iau medicamente care le întârzie ejacularea, iar alţii o fac pentru a masca o pierdere a erecţiei. Dacă simţiţi că partenera/partenerul simulează orgasmul, cel mai bine este să nu abordaţi problema direct, pentru a nu îl face să se simtă prost. În schimb, încercaţi să vă variaţi tehnica sexuală, observaţi-i reacţia şi cereţi-i părerea.

CAPITOLUL 15

TRANSCENDEREA NIVELULUI FIZIC AL IUBIRII

La prima vedere, spiritualitatea și sexualitatea nu par să aibă prea multe în comun. Totuși, în mod universal, în fiecare limbă și cultură, oamenii își invocă zeitățile atunci când ating culmea extazului sexual, strigând „Oh, Dumnezeule!" sau „Doamne, nu te opri!" Atât sexualitatea, cât și spiritualitatea sunt experiențe transcendentale, în sensul că ele ne conectează între noi și ne înalță deasupra existenței cotidiene, alterându-ne noțiunile de timp și spațiu. Ambele tipuri de experiențe sunt amplificate prin elemente rituale precum lumânările, muzica și arderea bețișoarelor parfumate. În definiția lui Maslow, atât extazul religios, cât și cel sexual sunt experiențe culminante.

Aspectul cu deosebire fascinant este că ambele tipuri de experiențe sunt procesate predominant în emisfera cerebrală dreaptă, în lobul temporal drept și în cortexul prefrontal. Pentru că emisfera dreaptă este implicată în procesarea muzicii și a ritmului, puteți folosi muzică mistică pentru a activa emisfera dreaptă și pentru a crea o atmosferă mai înălțătoare pentru dragoste. Emisfera dreaptă ne calmează, totodată, neliniștile și grijile, prin urmare crearea unor ritualuri care implică baia, masajul, meditația și aprinderea lumânărilor vă va calma creierul neliniștit și vă va pregăti pentru sexul spiritual.

Sexul spiritual în școlile vechi ale Tantrei și Cabalei

Sexul, ca act spiritual care implică un schimb de energie, a fost descris de multe religii. Cele mai cunoscute dintre aceste descrieri sunt cea tantrică și cea cabalistică. Atât Tantra, cât și Cabala cred în energia libidinală care afirmă viața și care pulsează în întregul univers și ne învață că ne putem conecta la această energie și o putem transmite pe durata actului sexual însoțit de emoții profunde. Ambele tradiții spirituale percep sexul ca pe un ritual sacru care ne ridică deasupra experiențelor cotidiene prin extinderea conștiinței noastre și prin conectarea la marea forță vitală cosmică. Sexul devine un act de venerație, o călătorie mistică, un extaz spiritual.

Tantra

Cele mai cunoscute practici sexuale spirituale sunt cele tantrice, Tantra însemnând „întreţesuți" în sanscrită. Tantra este menționată cel mai adesea în practicile yoghine hinduse, însă principiile ei au fost aplicate la practicile sexuale ale multor alte religii orientale, printre care budismul tibetan și taoismul. Se estimează că practicile tantrice au o vechime de peste 4 000 de ani.

Aspectul sexual al Tantrei străvechi a reprezentat un capitol mai strâns din cadrul unei căutări mai ample a legăturii cu Creatorul. El cerea unui bărbat adept al învățăturilor tantrice să petreacă ani de zile pregătindu-se pentru o seară revelatoare de dragoste spirituală cu o zeiță Tantra, mai bine zis o prostituată sacră a templului. Aceasta era o ceremonie extrem de așteptată și de ritualizată, pe durata căreia bărbatul se contopea carnal cu o femeie pe care nu o mai văzuse niciodată, o femeie care era o reprezentare simbolică a principiului feminin nemuritor. Procesul riguros al pregătirii pentru această uniune cu pântecele matern cosmic se desfășura sub îndrumarea unui guru care atinsese el însuși un asemenea grad de iluminare spirituală. Pregătirea includea învățarea mecanismelor autocontrolului ejaculator total. Într-o noapte anume, adeptul cultului

era condus în încăperea desfătării evlavioase, unde urma să se unească cu preoteasa sexuală a templului, intrând în pântecele universului prin intermediul ei. Ei rămâneau contopiți timp de mai multe ore într-o stare profundă de comuniune, explorând conștiința cosmică. În cele din urmă, adeptul tantric trăia un orgasm intern încărcat cu energie cosmică (sau injaculare) care îi aducea o iluminare divină permanentă.

De-a lungul secolelor, practicile tantrice au devenit sinonime cu accesarea divinității prin intermediul sexualității. Spre deosebire de sexualitatea occidentală, care este orientată către scop – scopul fiind orgasmul –, sexualitatea tantrică este orientată către sensuri. Ea se concentrează asupra legăturii sufletești și a valorificării emoțiilor, spre deosebire de simpla obținere a plăcerii. Prin trăirea unei stări preorgasmice constante și prin prelungirea actului sexual cât mai mult posibil, practicanții Tantrei caută să valorifice energia erotică și să-și extindă conștiința. Conform învățăturilor tantrice, energia sexuală, numită *kundalini*, are proprietăți vindecătoare și poate regenera atât trupul, cât și spiritul prin intermediul învăluirii erotice și al restabilirii forței vitale. Sexul nu presupune doar penetrarea, ci și uniunea trupurilor, fricțiunea și contopirea care generează atât căldură, cât și iluminare.

Cabala

Învățăturile mistice evreiești, numite Cabala, percep și ele sexul ca pe un instrument de extindere a conștiinței. Sensul literal al cuvântului *cabala* este „a primi", iar practicanții ei caută să transforme experiențele cotidiene în receptacule ale divinului. În perspectiva cabalistică, divinul se află în fiecare fibră a existenței materiale, iar Dumnezeu poate fi găsit pretutindeni. Din această perspectivă, trupul este la fel de sfânt ca și sufletul.

Dumnezeu deține atât o energie masculină, cât și una feminină; partea feminină a lui Dumnezeu a creat universul din pântecele universal, în vreme ce partea lui masculină recompensează binele și pedepsește răul. Sexul unește un bărbat și o femeie și simbolizează amestecul a două energii divine. Astfel,

sexul este sacru pentru că el implică unirea contrariilor, unind energiile noastre sexuale și contopindu-ne cu energia universală. Sexul este cel mai profund și mai puternic comportament spiritual, iar momentele noastre intense de intimitate sexuală reverberează în întregul cosmos, trimițând valuri de energie a iubirii, asemenea unor unde provocate de căderea unei pietre imaginare în apa cosmică.

Karezza ca act sexual cu semnificații spirituale

Karezza (sau *coitus reservatus*) este o formă mai recentă a sexului spiritual, care nu are legătură cu nici o școală de gândire religioasă. Este o formă blândă, spirituală a actului sexual, în care, în mod ideal, orgasmul nu se produce la nici unul dintre parteneri în timp ce fac dragoste. Termenul provine de la cuvântul italian *carezza*, care înseamnă „mângâiere", și a fost propus de Alice Bunker Stockham, doctor în medicină, la sfârșitul secolului al XIX-lea. Cercetarea lui Stockham a fost inițial inspirată de cea a lui John Humphrey Noyes, care a elaborat conceptul așa-numitei continențe masculine pentru a învăța bărbații să evite ejacularea atunci când nu este dorită concepția. Stockham a dus acest concept mai departe, propunând ideea că atât bărbații, cât și femeile ar avea de câștigat din renunțarea la orgasm.

Stockham credea că fiecare act sexual ar trebui să fie precedat de o anumită formă de dedicare spirituală, cum ar fi întocmirea unor scrisori de dragoste, programarea unor întâlniri romantice, petrecerea a cel puțin o oră departe de copii, aprinderea de lumânări sau băutul unui pahar de vin. Ea a mai sugerat și păstrarea unor dormitoare separate, astfel încât fiecare act sexual să fie deliberat, nu doar un preludiu la somn. Atât bărbații, cât și femeile ar trebui să încerce să evite orgasmul cât mai mult posibil, până când el se produce natural în urma preaplinului stimulării, ca un rezultat al extazului trupesc și spiritual.

În afara principiilor menționate mai sus, nu există tehnici pentru practicarea Karezzei. Ea vă îndeamnă să vă simțiți unul pe celălalt fără așteptări, presiuni sau țeluri. În acest fel, fiecare cuplu își creează propria versiune de Karezza.

Deși Karezza presupune actul sexual, accentul este plasat pe exprimarea afecțiunii și a adorației reciproce, concomitent cu evitarea presiunilor de performanță sexuală și a strădaniilor de a atinge orgasmul. Mulți practicieni ai Karezzei folosesc respirația abdominală (abordată în prima parte a acestei cărți) de-a lungul sesiunii de dragoste, pentru a obține și a păstra o stare de relaxare profundă.

În timp ce Tantra și Cabala folosesc raportul sexual prelungit ca pe un act de venerare în scopul unificării cu forța vitală universală, Karezza este complet lipsită de scop. Spre deosebire de pozițiile sexuale tantrice (dintre care multe sunt destul de acrobatice și necesită un efort atletic), pozițiile sexuale adoptate în Karezza ar trebui să fie cât mai confortabile cu putință și să ceară un efort minim sau să fie lipsite de efort. Partenerul nu trebuie să-și păstreze erecția pe întreaga durată a sesiunii Karezza. Erecțiile pot apărea și dispărea fără nici o presiune de performanță sexuală, iar unele cupluri chiar adorm în această stare relaxată de comuniune. Spre deosebire de Tantra, Karezza nu presupune tehnici specializate sau vizualizări ale energiei și se presupune că duce la aceeași legătură profund satisfăcătoare, declanșând relaxarea prin intermediul respirației profunde, dar și secreția din abundență a hormonului nostru preferat, oxitocina. Singurul ei scop este să strângă legătura dintre parteneri. Prin eforturile de stabilire a unei legături umane autentice, calde și durabile, în locul eliberării temporare a tensiunii sexuale, Karezza înalță sexul la un nivel superior.

Alegerea propriului vostru scenariu al sexualității sacre

Premisa tuturor premiselor sexuale spirituale este aceeași: folosirea uniunii sexuale nu ca pe un mijloc de eliberare a tensiunii

sexuale, ci ca pe o conduită de transcendere şi de conectare la univers. Căutarea spiritualităţii sexuale este o cauză nobilă, întrucât studiile arată că oamenii spirituali au căsnicii mai fericite, trăiesc mai mult, sunt mai rezistenţi la stres, mai fericiţi şi mai sănătoşi. Şi nu trebuie să fiţi religioşi pentru a fi spirituali. Trebuie, pur şi simplu, să credeţi că există ceva în afara simplei voastre fiinţe fizice şi să vă simţiţi natura transcendentală prin contopirea fericită a sufletelor voastre. Sexul spiritual poate deveni căutarea în cuplu a legăturii cu energia vitală universală şi a nemuririi simbolice pe calea uniunii sacre dintre sufletele voastre.

Regulă Sex Rx: *Legătură sufletească + dragoste lentă, senzuală = Sex spiritual*

Ziua 29

Astăzi veţi încerca să vă extindeţi conştiinţa sexuală prin explorarea dimensiunilor spirituale cu ajutorul practicilor din vechile şcoli ale sexualităţii spirituale. Deşi unele dintre practici vă pot părea bizare, nu desconsideraţi înţelepciunea milenară a acestor tehnici spirituale fără să le practicaţi de câteva ori.

1. Încercaţi ritualul de meditaţie kundalini, despre care se presupune că eliberează energia sexuală. Această formă de meditaţie implică incantarea a cinci sunete primordiale: saa, taa, naa, maa şi aa, în timp ce vă atingeţi cu degetul mare celelalte patru degete, pe rând. Repetaţi atingerea degetelor şi rostiţi sunetele cu glas tare timp de două minute, timp de încă două minute în şoaptă, alte patru minute în tăcere, încă două minute în şoaptă, apoi alte două minute cu glas tare.

Participanţii la un studiu au raportat o creştere a dorinţei sexuale în urma practicării acestui ritual.

2. Acum încercaţi o tehnică de respiraţie tantrică având efecte energizante, provenită, de asemenea, din tradiţia kundalini, numită Respiraţia de Foc, care este concepută pentru a vă aprinde focul sexual. Staţi drepţi în picioare cu faţa la

partener(ă) și ținești-vă de mâini. Priviți-vă și începeți să respirați profund, zgomotos, cu inspirații și expirații șuierătoare, continuând timp de zece până la cincisprezece secunde, încercând să vă sincronizați vocile. Simțiți cum respirația vi se unește și aprinde în voi dorința.

3. În această seară, încercați practica străveche a „petrecerii unei nopți alături de o zeiță reîncarnată". Unul din voi ar trebui să fie desemnat zeița sau zeul templului – aici nu există vreun motiv pentru care ar trebui să perpetuați stereotipurile de gen. „Zeitatea" desemnată ar trebui să se retragă în dormitor – în templu – și să se îmbrace în manieră divină. Templul poate fi decorat cu elemente tantrice, ca bețigașele de santal și mosc. La un moment prestabilit, „credinciosul" sau „credincioasa" intră în templu și îngenunchează în fața zeiței sau a zeului. După care zeitatea o/îl îndrumă pe calea transcendenței, spunându-i să se dezbrace și să intre în tunelul sacru al energiei divine (sau să fie înțepată, străpunsă în tunelul sacru, în cazul femeii). Practicați amorul tantric lent, senzual cu zeul sau zeița voastră. Nu uitați că, așa cum spune doctrina tantrică, un astfel de sex spiritual poate duce la orgasme multiple, însă un bărbat are nevoie să practice retenția spermei fie prin presarea perineului, fie prin contractarea mușchiului pubococcigian (PC), ceea ce duce la orgasmul uscat sau la injaculare.

Ziua 29 - sumar

- Încercați un ritual meditativ de eliberare a energiei sexuale prin incantarea sunetelor primordiale însoțită de atingerea degetelor.
- Încercați ritualul respirației care aprinde energia sexuală, respirând împreună repede și în sincron.
- Planificați o seară de venerație a zeiței sau a zeului din templul vostru sacru. Faceți dragoste lent, tantric cu zeitatea voastră, transformând sexualitatea într-o cale de acces către energia erotică universală.

Ziua 30

Astăzi veți încheia programul nostru, continuându-vă călătoria spirituală de uniune sufletească. În cele din urmă, voi veți decide, în cuplu, care dintre sugestii și tehnici vor face parte din scenariul vostru sexual nou și în continuă schimbare.

1. Încercați o tehnică tantrică de proiecție astrală pentru a învăța conexiunea nonfizică. Proiecția astrală este un concept tantric similar conceptului occidental al telepatiei sau psihokineziei, în care sunteți în măsură să citiți gândurile celuilalt și să vă transmiteți reciproc energie. Stați în fața partenerei/partenerului cu ochii închiși. Acum vizualizați că îi trimiteți o minge de energie fierbinte și imaginați-vă că vă întoarce gestul. Încercați să ghiciți ceea ce gândește și simte prin armonizarea voastră cu câmpul energetic al partenerei/partenerului.

2. Închinați-vă Zeității Erosului. Aceasta nu este o rugăciune în sens religios; este, mai curând, încercarea voastră de a vă simți mai apropiați unul de altul și mai legați de energia erotică din jurul vostru prin exprimarea recunoștinței voastre și prin a tânji după această conexiune profundă (deși, dacă sunteți persoane religioase, sunteți liberi să vă modificați rugăciunea în conformitate cu credințele voastre). Distrați-vă compunând această rugăciune și ritualul care o va însoți. Puteți să vă înconjurați patul cu lumânări sau cu tămâie fumegândă și să ascultați muzică mistică.

Rugăciunea noastră sună cam așa: „O, Eros și Venus, vă mulțumim pentru dorul nesfârșit pe care îl simțim unul față de celălalt și pe care voi l-ați pus în inimile noastre. Vă rugăm să ne duceți în ispită pentru a ne explora reciproc profunzimile erotice și pentru a trăi fericirea rară și pură pe care ne-o oferă conectarea la energia universală prin unirea noastră sexuală, prin care transcendem timpul și spațiul și prin care găsim raiul pe pământ."

3. Experimentați tehnica Karezza, practicând actul sexual blând, lipsit de orgasm. Începeți prin eliminarea surselor de

distragere a atenției, discutând, sărutându-vă și cuibărindu-vă unul în brațele celuilalt. Apoi așezați-vă într-o poziție sexuală confortabilă – pozițiile laterale sunt ideale pentru Karezza, pentru că ele implică o fricțiune minimă. Priviți-vă adânc în ochi și respirați profund, urmărind să vă relaxați complet. Dacă simțiți că se apropie orgasmul, încetiniți ritmul până când intensitatea dorinței se diminuează. Luați multe pauze lungi, odihnitoare.

Fiecare dintre voi ar trebui să amâne orgasmul cât mai mult posibil. În cele din urmă, amândoi ar trebui să simțiți starea de flux a unui orgasm continuu, o stare aparte de percepție psihedelică a atemporalității, deși instalarea acestei stări poate necesita câteva zile sau săptămâni de practicare regulată a tehnicii Karezza. Nu vă mai gândiți la atingerea orgasmului și concentrați-vă în schimb pe trăirea plăcerii reciproce și pe crearea unei legături profunde, pline de iubire cu celălalt.

Ziua 30 - sumar

- Încercați tehnica proiecției astrale sau a telepatiei, în care vă proiectați energia către partener(ă) și vă armonizați gândurile și sentimentele.
- Compuneți o rugăciune închinată unei zeități erotice față de care să vă exprimați recunoștința pentru uniunea voastră erotică.
- Încercați Karezza, un act sexual lent, lipsit de efort și de presiuni, care urmărește evitarea orgasmelor și se concentrează, în schimb, pe crearea unei legături sufletești profunde, durabile.

Sfat pentru El și Ea

Unii bărbați nu sunt capabili să stăpânească tehnicile de amânare a orgasmului, necesare actului sexual spiritual, indiferent cât de mult le practică. Cele mai noi cercetări arată că acest lucru se întâmplă deoarece ei sunt predispuși genetic la ejacularea prematură și, în rândul unora, această afecțiune nu poate fi remediată prin tehnici sexuale. Medicația poate fi utilă în astfel

de cazuri. Dovezile arată că unii bărbați cu o ejaculare rapidă reacționează favorabil la medicamentele care inhibă producția de ISRS (inhibitori selectivi de recaptare a serotoninei), ca Zoloft și Prozac. Unii medici raportează o îmbunătățire în 80% dintre cazurile de ejaculare prematură prin utilizarea medicamentului Paxil, dar folosirea acestuia trebuie să continue pentru a asigura o durată mai lungă a orgasmului. Pentru că tratamentele pentru ejacularea rapidă și alte probleme sexuale sunt extrem de individualizate, bărbații și cuplurile îngrijorate de acest aspect ar trebui să ceară ajutorul unui medic sau al unui sexoterapeut autorizat.

POSTFAȚĂ

Felicitări! Ați finalizat Programul Sex Rx, un program dificil și intensiv, care necesită angajament, hotărâre, o minte deschisă, concentrare, mult timp și multe eforturi emoționale. Acum poate veți dori să mergeți înapoi și să consultați rapid rezumatele de la sfârșitul fiecărui capitol, pentru a decide care idei și practici v-au plăcut și pe care doriți să le practicați în continuare.

Ca să vă consolidați noile practici erotice și să le transformați în obișnuințe, trebuie să le practicați cu consecvență timp de cel puțin douăzeci și unu de zile, deoarece cam atât durează până când un ritual devine obișnuință. Nu uitați să practicați împreună exerciții fizice și exercițiile Kegel, adăugând afrodiziace, programând seri romantice, nopți lipsite de sex și nopți în care sexul este permis, punând în practică cei cinci factori ai dragostei (prioritatea, intimitatea, noutatea, obrăznicia și măreția), exprimând cele trei aspecte magice ale fericirii (recunoștința, generozitatea și bunăvoința) și cei cinci A (atenția, afecțiunea, aprecierea, afirmarea și admirația), flirtând, oglindindu-vă (imitându-vă) conduitele, seducându-vă partenerul, extrăgând bilețele din Borcanul dorințelor, adăugând elemente la Meniul sexual și la Manualul plăcerii de cuplu, încercând sunete și mirosuri noi sau tehnici și poziții noi, privindu-vă adânc în ochi pe durata actului sexual cu ochii deschiși, meditând împreună și căutând nemurirea simbolică prin intermediul uniunii sexuale pline de iubire.

Nu intrați în panică dacă uitați să faceți oricare dintre lucrurile de mai sus, pentru că impactul total al acestui program este mai mare decât suma părților sale. Prin parcurgerea împreună a acestui drum, ați devenit deja iubiți și parteneri mai

buni, pentru că v-ați îmbunătățit alchimia dragostei, nivelul de angajament, compatibilitatea, comunicarea și cooperarea. Sugestiile oferite de noi sunt doar instrumente prin care să vă concepeți propria „fericire până la adânci bătrâneți", pe care acum sunteți pregătiți să o puneți în practică.

Regulă Sex Rx: *Continuați să practicați exercițiile voastre erotice preferate din această carte timp de cel puțin douăzeci și unu de zile pentru ca ritualul să se transforme în obișnuință.*

Poate simțiți că informațiile din această carte vă copleșesc și vă intimidează într-o anumită măsură. De aceea, le putem sintetiza pentru voi în câteva fraze. Faceți o prioritate din sănătatea voastră sexuală și din timpul petrecut cu partenerul. Fiți recunoscători și renunțați la dușmănie. Rezervați-vă timp pentru a vă complimenta și a vă aprecia reciproc. Fiți inventivi, jucăuși și puțin obraznici. Dacă vă doriți satisfacții sexuale cu adevărat importante, căutați să vă contopiți trupurile, mințile și sufletele.

Varietatea este condimentul sexului, iar prin experimentarea și lărgirea constantă a orizonturilor voastre sexuale, veți preveni plictiseala și rutina. Dacă acordați prioritate sexului, cultivați intimitatea, introduceți noutatea, îngăduiți puțină obrăznicie și percepeți măreția uniunii voastre sexuale, nu doar vă veți păstra vie flacăra pasiunii, ci o veți simți arzând cu o intensitate pe care nu ați crezut-o niciodată posibilă.

ANEXĂ

Resurse literare și video

Lucrări recomandate din categoria non-ficțiune

Amen, Daniel G., *Sex on the Brain: 12 Lessons to Enhance Your Love Life*, New York, NY: Three Rivers Press, divizie a Random House Inc., 2007.

Bader, Michael J., *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies*, New York, NY Thomas Dunne Books, volum tipărit de St. Martin's Press, 2002.

Baer, Greg, *Real Love: The Truth about Finding Unconditional Love and Fulfilling Relationships*, New York, NY: Gotham Books, o divizie a Putnam Penguin Inc., 2003.

Bagarozzi, Dennis A., *Enhancing Intimacy in Marriage: A Clinician's Guide*, Ann Arbor, MI: Sheridan Books, 2001.

Boteach, Shmuley, *The Kosher Sutra: 8 Sacred Secrets for Reigniting Desire and Restoring Passion for Life*, New York, NY HarperCollins, 2009.

Bouchez, Collette, *The V Zone: A Woman's Guide to Intimate Health Care*, New York, NY: Fireside Publishing, 2001.

Cane, William, *The Art of Kissing*. New York, NY: St. Martin's Press, 1995.

Comfort, Alex, *The Joy of Sex*, New York, NY: Octopus Publishing Group Ltd., 2002.

Fisher, Helen, *Anatomy of Love: A Natural History of Mating, Marriage, and Why We Stray*, New York, NY: Random House, 1992.

Fisher, Helen E., *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*, New York, NY Henry Holt and Company, 2004.

Hartley, Nina, *Nina Hartley's Guide to Total Sex*, New York, NY: Penguin Group, 2006.

Heiman, Julia; LoPiccolo, Joseph; și Palladini, David, *Becoming Orgasmic: A Sexual and Personal Growth Program for Women* (ed. a II-a), Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1998.

Kerner, Ian, *Sex Detox: Recharge Desire. Revitalize Intimacy. Rejuvenate Your Love Life*, New York, NY HarperCollins, 2008.

Leiblum, Sandra, și Sachs, Judith, *Getting the Sex you Want: A Woman's Guide to Becoming Proud, Passionate, and Pleased in Bed*, Lincoln, NE: ASJA Press, volum tipărit de iUniverse Inc., 2002.

Love, Patricia, *The Truth about Love: The Highs, the Lows, and How You Can Make It Last Forever*, New York, NY: Fireside, 2001.

Mitchell, Stephen A., *Can Love Last? The Fate of Romantic Love Over Time*, New York, NY: W.W. Norton & Company, 2002.

Morin, Jack, *The Erotic Mind: Unlocking the Inner Sources of Passion and Fulfillment*, New York, NY: HarperCollins, 1995.

Rosen, Raymond C., și Leiblum, Sandra, *Erectile Disorders: Assessment and Treatment*, New York, NY: The Guilford Press, 1992.

Royalle, Candida, *How to Tell a Naked Man What to Do: Sex Advice from a Woman Who Know*, New York, NY: Fireside, 2004.

Schnarch, David, *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*, New York, NY: W.W. Norton & Company, 1997.

Sprinkle, Annie, *Dr. Sprinkle's Spectacular Sex: Make Over Your Love Life with One of the World's Great Sex Experts*, New York, NY: Jeremy Tarcher/Penguin, 2005.

Taylor, John Maxwell, *Eros Ascending: The Life-Transforming Power of Sacred Sexuality*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2009.

Warren, John, și Warren, Libby, *The Loving Dominant*, Oakland, CA: Greenery Press, 2008.

Recomandări din literatura de ficțiune erotică

Barbach, Lonnie Garfield, *Pleasures: Women Write Erotica*, New York, NY: Perennial Library, 1985.

Corn, Laura, *101 Nights of Grrreat Sex: Secret Sealed Seductions for Fun-Loving Couples*, New York, NY: Park Avenue Publishers, 2000.

Finz, Iris, şi Finz, Steven, *Whispered Secrets: The Couple's Guide to Erotic Fantasy*, New York, NY: Signet, 1990.

Friday, Nancy, *Forbidden Flowers: More Women's Sexual Fantasies*, New York, NY: Pocket Books, 1975.

My Secret Garden: Women's Sexual Fantasies, New York, NY: Pocket Books, 2003.

Women on Top, New York, NY: Pocket Books, 1991.

Jakubowski, Maxim (ed.), *The Mammoth Book of Best New Erotica*, volumul al III-lea, Running Press, 2004.

Kronhausen, Phyllis, şi Kronhausen, Eberhard, *Erotic Fantasies: A Study of Sexual Imagination*, New York, NY: Grove Press, 1969.

Filme erotice consacrate (nerecomandate minorilor)

Bad Timing: A Sensual Obsession (1980, în regia lui Alex Linden). Prezintă sex explicit şi alte perversiuni sexuale.

Basic Instinct/Instinct primar (1992, în regia lui Paul Verhoeven). Prezintă exhibiţionism/voyeurism şi BDSM.

Bitter Moon/Luna amară (1992, în regia lui Roman Polanski). Prezintă joc de rol şi BDSM.

Body Heat/Dorinţa (1981, în regia lui Lawrence Kasdan). Prezintă sex oral.

The Brown Bunny/Iepuraşul cafeniu (2003, în regia lui Vincent Gallo). Prezintă sex oral.

Bull Durham (1988, în regia lui Ron Shelton). Prezintă acte sexuale pasionale.

Caligula (1980, în regia lui Tinto Brass, Bob Guccione şi Giancarlo Lui). Prezintă BDSM, sex anal şi multe fetişuri.

Carrie (1976, în regia lui Brian De Palma). Prezintă sex oral.

Chocolat/Ciocolată cu dragoste (2000, în regia lui Lasse Hallstrom). Prezintă stimulare sexuală cu alimente.

Cruel Intentions/Tentaţia seducţiei (1999, în regia lui Roger Kumble). Prezintă stimulare anală.

Dangerous Liaisons/Legături periculoase (1988, în regia lui Stephen Frears). Prezintă BDSM.

Do the Right Thing/Pizzeria lui Sal (1989, în regia lui Spike Lee). Prezintă stimulare erotică cu gheaţă.

The Double Life of Veronique/Viața dublă a Veronicăi (1991, în regia lui Krzysztof Kieslowski). Prezintă parteneri multipli.

Emmanuelle (1974, în regia lui Just Jaeckin). Prezintă parteneri multipli.

Eyes Wide Shut/Cu ochii larg închiși (1999, în regia lui Stanley Kubrick). Prezintă exhibiționism/voyeurism.

The Hunger/Foamea (1983, în regia lui Tony Scott). Prezintă sex oral și BDSM.

Ai no korîda/Imperiul simțurilor (1977, în regia lui Nagisa Oshima). Prezintă BDSM.

Ultimo tango a Parigi/Ultimul tango la Paris (1972, în regia lui Bernardo Bertolucci). Prezintă stimulare anală.

Como agua para chocolate/Ca apa pentru ciocolată (1992, în regia lui Alfonso Arau). Prezintă stimulare sexuală cu alimente.

Myra Breckinridge (1970, în regia lui Michael Sarne). Prezintă sex anal și oral.

9½ Weeks/9 săptămâni și jumătate (1986, în regia lui Adrian Lyne). Prezintă joc de rol și BDSM.

The Piano/Pianul (1993, în regia lui Jane Campion). Figurează sex oral, voyeurism și BDSM.

Lucia y el sexo/Lucia și sexul (2001, în regia lui Julio Médem). Prezintă parteneri multipli.

Swept Away/Naufragiați (1975, în regia Linei Wertmüller). Prezintă elemente de BDSM.

Histoire d'O/Povestea lui O (1975, în regia lui Just Jaeckin). Prezintă BDSM.

Tampopo (1987, în regia lui Jūzō Itami). Prezintă stimulare sexuală cu alimente.

Atame!/Leagă-mă strâns (1990, în regia lui Pedro Almodóvar). Prezintă BDSM.

Tom Jones (1963, în regia lui Tony Richardson). Prezintă stimulare erotică cu alimente.

The Unbearable Lightness of Being/Insuportabila ușurătate a ființei (1988, în regia lui Philip Kaufman). Prezintă parteneri multipli.

Wild Things/Jocuri periculoase (1998, în regia lui John McNaughton). Prezintă parteneri multipli.

Y tu mamá también/Și mama ta la telefon! (2001, în regia lui Alfonso Cuarón). Prezintă parteneri multipli.

Filme pentru adulți și filme porno(xxx)

Bobby Sox
Bridal Shower
Deep Throat
The Devil in Miss Jones
The Dinner Party
Edge Play
Every Woman Has a Fantasy
The Opening of Misty Beethoven
Zazel: The Scent of Love

Filme ale următorilor producători

Andrew Blake: actori și actrițe frumoase; scene de vis, cu acțiune lentă în locații exotice; accent pe erotismul lesbian.

Veronica Harts: intrigi destinate publicului feminin, personalități feminine puternice, sex dur și explicit.

Nina Hartley: Nina este scriitoare și actriță porno; apare în filme alături de prietenele ei; accent pe abordarea educațională, naturală, intimă, explicativă.

Michael Ninn: actori și actrițe frumoase și locații opulente; stil cinematografic rapid, intens, însoțit de muzică, cu multe fetișuri sexuale.

Candida Royalle: scenarii caracterizate de sensibilitate feminină, povestiri cu personaje și probleme reale.

INDEX

A

Act sexual extern 147–148
Adrenalină 79, 127, 135, 137, 150–151, 175, 201, 211
Afrodiziace 31, 39, 41–42, 45, 56, 122, 162, 189, 243
Alcool 32, 44–45, 47, 118, 198, 211
Amigdala 182
Amintiri 27, 162
 gândurile și 102
 plăcute 27
Antidepresive 28, 79
Anxietate 49, 150, 168, 211, 232
Ardei iuți 32, 162
Autoerotism 56–57, 72, 86, 220

B

BDSM 197–201, 205
Budism 59, 234

C

Cabala 234–235, 237
Cafea 32, 45, 118, 142
Cafeină 32
Cei cinci stâlpi ai pasiunii
 admirația/adorația 83
 afecțiunea 81
 afirmarea 82
 aprecierea 81–82
 atenția 80–81
Ciocolată 31–32, 141–142, 158–159, 161, 170
Coitus à la Florentine 231
Compasiune 88
Compatibilitate 19, 21, 230, 244
 sexuală 21, 223
Conștiința deplină 18, 59–60, 217–218
Contractul de îmbunătățire a uniunii erotice 25–27
Cortexul prefrontal 233
Cortizol 27, 33, 168

D

Depresie 68, 168
Deprinderi
 alimentare 30
 de comunicare sexuală 67
Diabet 28, 33
Diferențe de comunicare sexuală 88–87
Diminuarea libidoului, cauze 28, 43
Disfuncții sexuale 72, 185
Dopamină 31–32, 41, 46, 79, 111
Droguri 44–45, 198

E

Ejaculare precoce 9, 241–242
Emoții 65, 68, 82, 96, 151, 174, 182, 227, 229, 234
Endorfine 32–33, 41, 56, 168, 205
Estrogen 43, 192
Exerciții 10, 13–14, 25–26, 28, 35, 43, 45–46, 48, 51–53,71, 75, 84, 89–90, 102, 127, 136, 149, 186, 213–215, 217, 219, 225–226, 229, 244
 de concentrare asupra senzațiilor 38–39, 41–42, 45, 47, 50, 60–61, 73, 75, 85–86, 90

fizice 33, 39–40, 42, 55, 57, 74, 243
Exerciții Kegel 35, 43–44, 47, 55, 57–58, 72, 74, 84, 101, 172, 215, 224, 230, 243
pentru bărbați 37–38
pentru femei 36–37
Exhibiționism 99, 196, 203, 205–206

F

Fantezii sexuale 11, 57, 78, 86, 91–101, 104–106, 145, 186, 190, 192, 194, 198, 217–219
des întâlnite – explicație 95
împărtășirea 99
sentimente de vinovăție și de rușine asociate cu 97–98
teme comune 94
Feromoni 19, 161, 185, 190
Fese 35–36, 73, 89, 146, 153, 154, 177, 191, 203–206, 223
Filme erotice/filme porno 55, 99–100, 141, 183–184, 190, 192, 205–206
Fitoestrogeni 31

G

Gândire negativă 65–66
Gât 28, 41–42, 76, 89, 142–145, 149–151, 156–158, 177, 206

H

Harta dragostei 79, 91, 101

I

Imaginație 86, 169, 173
Imagini erotice 183, 186
Imperfecțiuni 67, 71, 84, 193

Î

Îmbrăcăminte erotică 121, 124, 151
Îmbrățișarea neîntreruptă 27, 84–86

J

Joaca cu mâncarea 170–171
Jocuri sexuale 177–178
Jucării sexuale 57, 59, 72, 171–173, 179–181, 195, 200, 222
Jurnalul fericirii 75–76

K

Karezza (tehnica) 38, 236–237, 240–241

L

Libido 9, 14, 28, 30–32, 38–39, 41–45, 47, 52, 54–57, 74, 94, 101, 105, 116, 128, 135, 154, 159
alimentația pentru creșterea 31–32, 41–42
alimente și substanțe de evitat 32–33
Limerență 79, 111–112
Literatură erotică 186, 188–189
Lobul temporal 233

M

Manualul plăcerii de cuplu 76, 86, 102, 190, 243
Masaj 25, 49, 57–58, 60, 73, 75–76, 122, 144, 169, 171, 173, 178, 233
al picioarelor 60, 145

Masturbare 22, 57, 72–73, 76, 85, 103–104, 106, 199, 215, 220–221, 225
reciprocă 103, 106, 221
Materiale erotice 183–184, 186
Meniul sexual 157–159
Mimarea orgasmului 232
Monogamie 10, 113
Monotonie 10, 113
Mușchii pubococcigieni (PC) 35–38, 224
contractarea 224, 230, 239

N

Nemulțumiri 21, 67–70, 74–75, 77, 130, 225
Nicotină 32, 44, 47

O

Omega-3 31, 41
Oprirea în punctul culminant 72–73, 215, 219, 225
Orgasm 9–11, 30, 33, 35, 37–38, 44–45, 57, 61, 72–73, 94, 144, 147–148, 152, 162–163, 167, 169, 172, 174, 177–178, 180, 186, 195–196, 199, 201, 204, 206, 215, 217–232, 235–237, 239–242
clitoridian 220, 222, 228–229
multiplu 35, 38, 221–224, 230–231, 239
simultan 219–220, 230
Oxitocină 18, 27, 79–80, 85, 187, 226, 228, 237

P

Parfumuri 103, 114–116, 118, 132, 160, 162–163, 184–185, 189–190
Păstrarea legăturii emoționale 225, 228, 230
Pericolele mâniei și resentimentelor 67–68
Poziții sexuale
Adorația picioarelor 153
Armăsarul 154
Cowgirl 153
Crucea 153
Despicarea bambusului 156–158
Foarfeca 156
În picioare la zid 153
Lingura 29, 143, 155–156, 230–231
Roaba 155
Șaua laterală 155–156
TAC din poziția misionarului 152
Telul 156
Trepiedul 154–155
Privire copulatorie 127, 129, 132, 135
Programul Sex Rx 10, 25–26, 48, 104, 243
Prolactonă 31
Prozac 242
Punctul G 154, 171–172, 180–181, 222–223, 230

R

Reguli Sex Rx 11, 14, 23, 54, 70, 80, 93, 101, 129, 157, 173, 186, 202, 214, 226, 238, 244
Relaxare, tehnici de 51–53
Respirația profundă 50, 55, 237, 239, 241

S
Sărut 23, 61, 81, 89–90, 92, 103, 138–144, 146–147, 157–158, 168–169, 175, 177, 183, 190, 218–219
tehnici 140–142
Sedentarism 30
Sentimente 11, 13, 20, 28, 66, 68, 73–75, 77, 79, 96–97, 101–102, 129, 132, 168–169, 189, 192, 241
Sentimente de vinovăție în relațiile sexuale 66–67
Sexerciții 33, 43–44, 47, 58
barca cu doi vâslași 34
doi câini aplecați 34
doi fluturi în zbor 34
Sex anal 194–195, 203
Sex oral 67, 92, 102, 118–119, 142, 147, 149, 162–163, 173, 177, 199, 222, 229, 232
cu penetrare adâncă (deep-throat) 149–150, 183, 194
Sex tantric 38, 89, 129, 139, 163, 218, 234–235, 237, 239
Spate 29, 34–36, 45, 47, 73, 76, 89, 106, 131, 144, 146–149, 153–157, 175, 177, 179–180, 223–224, 228
Somn 30, 32, 44–45, 47, 54, 60, 73, 226, 236
Stimularea clitorisului 171, 179, 220, 222, 228
Stimularea sânilor 162–163
Stimularea vaginală 181, 228
Stimulare anală 106, 124, 195–196, 205, 223, 228
Stres, reducerea 33, 55
Striptease 40, 59, 115, 117, 122
Surse de distragere a atenției 25, 27, 48, 54–55, 57–57, 80, 89, 103, 240

T
Tantra 223, 234, 237
Tehnica de aliniere coitală (TAC) 152, 158, 223, 230
Testosteron 31, 39, 41–43, 56, 78–80, 134
Tocuri 46, 132

U
Ureche 143–145, 159, 202, 204

V
Voyeurism 99, 196–197, 203

Z
Zone erogene
de la buric la zona V 144
de la gât la umăr 144
de la încheietura mâinii și până la subsuoară 143
de la obraji la bărbie 144
de la pleoapă la tâmplă 143
de la urechi la gât 144
drumul către comoară 145
fesele 146
interiorul coapselor 147
labele picioarelor 145
pliul sacral 146
spatele genunchiului 146

DESPRE AUTORI

John şi Victoria s-au întâlnit în urmă cu cincisprezece ani într-un club din afara capitalei Washington, D.C. numit, în manieră destul de profetică, Sesto Senso, care înseamnă „al şaselea simţ" în italiană. După nici o săptămână, ei se mutau împreună, plini de speranţă în promisiunea unei relaţii de cuplu „fericite până la adânci bătrâneţi". Călătoria lor s-a dovedit a fi una dificilă, cu multe ocolişuri şi devieri de-a lungul drumului, nu în ultimul rând din cauza personalităţilor şi valorilor personale diferite.

Fire sociabilă şi comodă, John s-a născut în Barcelona, Spania, o ţară caldă şi însorită, cu o cultură care acordă mare importanţă timpului petrecut alături de familie şi prieteni, siestelor şi fiestelor. Pasională şi ambiţioasă, Victoria a crescut în Kiev, Ucraina, o ţară austeră, condusă de sovietici, în care se punea accentul pe munca trudnică, pe serviciile aduse societăţii şi pe sacrificiul de sine, o ţară a muncii voluntare neplătite în zilele de sâmbătă (*subbotnik*).

Ca şi în cazul altor cupluri, pasiunea pe care au simţit-o unul pentru celălalt a fost afectată de lipsa banilor, de nemulţumiri în carieră, de socri intruzivi, de rude băgăcioase, de prieteni trădători şi de demoni personali creaţi de moştenirile psihologice din copilărie şi de experienţele de maturizare.

Când Victoria şi-a finalizat studiile pentru diploma în drept, ea a decis că detesta practica juridică şi a pornit pe drumul lung şi dificil al unui doctorat în psihologia clinică. John şi-a dat seama că nu mai voia să practice terapia bazată pe masaj şi s-a hotărât să-şi caute adevărata pasiune, înscriindu-se în cele din urmă într-un program de masterat în domeniul terapiei maritale şi familiale.

Pe măsură ce au studiat metode prin care îi puteau ajuta pe alţii, ei au făcut greşelile săvârşite adesea de alte cupluri, printre care faptul de a pune pasiunea reciprocă pe ultimul loc în lista lor de priorităţi. Această carte s-a născut nu doar din experienţa lor clinică, ci şi din eforturile lor de a-şi menţine vie pasiunea în cuplu de-a lungul anilor. Speranţa lor este că şi voi, asemenea lor, veţi învăţa să faceţi tot ce vă stă în putinţă nu doar pentru a reaprinde scânteia dorinţei sexuale pe care aţi avut-o odinioară unul pentru celălalt, ci totodată pentru a o intensifica până la un nivel erotic superior, unul pe care nu l-aţi crezut niciodată posibil.

LITERA®

O carte deschisă!

În această biblie a programării neurogestuale (PNG), autorul prezintă o metodă inedită, ce vă va învăța cum să vă controlați gesturile pentru a vă schimba viața. Tehnica descrisă îi va ajuta pe toți cei care doresc să-și controleze funcțiile intelectuale, organice sau corporale, pentru a modifica o gestică devalorizantă sau a șterge un discurs contaminat, ce le dezavantajează imaginea socioprofesională. În plus, PNG are efecte în învățarea accelerată de informații, precum și efecte de întinerire, redând tonusul muscular și strălucirea trăsăturilor faciale, odată cu fermitatea pielii.
Soluția perfectă ca să deveniți mai credibili, să fiți recunoscuți pentru adevărata voastră valoare și să vă stimulați încrederea în sine!



WWW.LITERA.RO

PENTRU A PUTEA FI CONTACTAT DE UN OPERATOR, TRIMITE UN SMS CU TEXTUL „LITERA" LA 1771 (TARIF NORMAL).

Date contact:
0752 548 372
031 425 16 19
comenzi@litera.ro